

かんたん！うま塩レシピ

うーめんのピーナツマヨサラダ



【材料（作りやすい分量）】

うーめん	1束	A	マヨネーズ	大さじ3
にんじん	1/5本		塩	少々
きゅうり	1/2本		こしょう	少々
スイートコーン(缶詰)	1/4缶			
ハム	2枚			
バターピーナツ	大さじ2			

調理時間
約 10分

その他のレシピは
こちら⇒



【作り方】

1. うーめんを表示の通りに茹でて冷水でしめ、水気を切る。
2. にんじんは3cm長さの千切りにする。きゅうりとハムも同様に千切りにする。
3. バターピーナツは、粗く刻む。
4. ボウルに1と2、水気を切ったスイートコーンを入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。最後に3を散らす。

【1人分の栄養価（6等分した場合の栄養価）】

エネルギー 129kcal たんぱく質 3.2g 塩分 0.5g