

# JAちほみどり女性部おすすめ!

## ●野菜たっぷり

### 棒棒鶏サラダ風冷し中華●

#### 《材 料》 2人前 \*\*\*\*\*

冷し中華めん・・・・・・・・・・2束  
サラダチキン・・・・・・・・・・1個  
キャベツ・・・・・・・・・・1/8個  
長ネギ・・・・・・・・・・1/2本  
きゅうり・・・・・・・・・・1本  
トマト・・・・・・・・・・小1個  
いりごま・・・・・・・・・・少々  
ごまだれ・・・・・・・・・・適量  
ラー油・・・・・・・・・・少々



#### 《作り方》 \*\*\*\*\*

- ①めんを茹でて流水にさらして、水気を切っておく。
  - ②キャベツ、きゅうりを千切りにし、キャベツは湯がき水気を切っておく。長ネギは白髪ねぎにする。サラダチキンは適当な大きさに切っておく。
  - ③器にめんを盛り水気を切ったキャベツ、きゅうり、サラダチキン、白髪ねぎ、トマトを添える。
  - ④いりごまを振りごまだれをかけて、出来上がり。
- ※お好みでラー油をかけると風味が増します。