



# めかぶとろろ入りパスタサラダ めかぶのねばりとパスタの 新感覚食感♪



カロリー  
**173kcal**  
(1人分)

調理  
時間  
約15分

- 材 料 (4人分)**
- めかぶとろろ 100g
  - スパゲッティー(乾) 50g (半分に折る)
  - しょうゆ 小さじ1
  - きゅうり 1本
  - セロリ 1/2本
  - 大葉 8枚
  - ハム 3枚
  - スライスチーズ 2枚
  - マヨネーズ 30g
  - プレーンヨーグルト 20g
  - 塩・コショウ 少々

## 作り方

**1**  
スパゲッティーは、たっぷりの湯に塩(分量外/湯の量の1%位)を入れて、袋に記載の茹で時間にそって茹でる。



**2**  
めかぶとろろはしょうゆを加えて軽く混ぜておく。



**3**  
きゅうりとセロリは斜め薄切りから細切りに、大葉とハムとスライスチーズは食べやすい大きさの細切りにする。



**4**  
器に<A>を混ぜ合わせる。



**5**  
水気をよく切った1のスパゲッティー・2のめかぶとろろ・3の野菜・4のソースを入れて混ぜ、塩・コショウで味を調える。



**ワンポイントアドバイス**  
2の行程で、レモンや柚子・すだちなどの果汁を加えても美味です。

**栄養価**  
サラダとはいえ、炭水化物もたんぱく質もしっかり摂れて、普段の食事では不足しやすいミネラル類もめかぶとろろからたっぷり摂取できます。ボリュームとバランス満点の一品です！



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。