



こどもが喜ぶ野菜レシピ2

## キッズ大好き! ラーメンサラダ

ヘルシーママの強い味方★  
野菜がたくさん食べられる  
スナック感覚で楽しく  
パリパリ食感が  
楽しい!

パリパリ食感が  
楽しい!



調理時間  
約10分



カロリー  
535kcal



塩分  
5.6g

### 材料(1皿分)

- ・チキンラーメン…1袋
- ・袋もやし…200g
- ・大根入りサラダ野菜…100g
- ・冷凍コーン…30g



使う  
コンビニ  
野菜は  
これ!

### 作り方

**1** もやしをボウルに入れ、電子レンジで調理(600W:2分、500W:2分半)。



**2** もやしと大根入りサラダ野菜、袋ごと砕いたチキンラーメン、コーンをポリ袋に入れてよく混ぜ合わせる。



### ポイント

チキンラーメン自体がしっかりと味付けされているので、調味料いらずのレシピ。麺のパリパリ感を大事にするため、混ぜ合わせは手早く行うのがコツです。