

## ～ レタスとトマトで食べる冷たいスパゲッティ～



### 調味料

オリーブオイル	大さじ2
めんつゆ	大さじ1
酢	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
塩	コショウ
	適量

### 材料 (1人分)

スパゲッティ	80g
レタス	2枚
ミニトマト	5～6個
卵	1個
ハム	1～2枚
新玉ねぎ	30g

## スパゲッティ 作り方

1) スパゲッティは規定の塩を入れて柔らかめにゆでる。

ざるに取り氷水で冷やす。冷たくなったら水を切っておく。

※茹でる裏技 沸騰した鍋にスパゲッティを入れ全体が湯に浸ったら、沸騰寸前に蓋をす。5～6分そのままに。柔らかくなったのを確かめてざるに上げる。

2) ・炒り卵を作る。フライパンにマヨネーズを入れ、卵を入れ混ぜる。固くなったら出来上がり。

・レタスはちぎる・ミニトマトは半分に切る

・新玉ねぎは粗いみじん切り ・ハムは食べやす大きさに切る。

3) ボールに卵、ハム以外を入れ、調味料を入れて混ぜる。器に移し卵、ハムをトッピングして出来上がり。