

トマトラーメン

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん生ラーメン	100	283	0.2	6	20	0.1
ジソウリ 先生の トマトスープの素	20	97	0.56	116	10	0.5
豚バラ肉	20	77	2.8	50	28	Tr
アスパラガス	20	4	0.5	54	12	0
赤パプリカ	10	3	0.1	21	2	0
黄パプリカ	10	3	0.1	20	2	0
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
食塩	0.3	0	0	0	0	0.3
お湯	100	-	-	-	-	-
コショウ	適宜	-	-	-	-	-
合計		495	4.26	267	74	0.9

【 作り方 】

でんぷん生ラーメンは4～5分茹でて流水でよく洗い、ザルにあげておく。

フライパンにサラダ油を入れ、豚バラ肉、アスパラ、パプリカを炒め、塩、こしょうをふる。

トマトスープの素を100gのお湯で溶いておき、 に加える。

の麺をお湯でさっと温めて器によそり、 のスープをかける。



《ワンポイントアドバイス》

最後にりんご酢を0.5g1g加えても美味しいです。

〔参考〕同じレシピを普通の中華麺で作ると、たんぱく質は12.4gになります

有限会社オートコーポレーション

 **0465-46-1210**

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16