醤油らーめん

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん生らーめん	100	283	0.2	6	20	0.1(0)
焼豚	20	34	3.9	58	52	0.5
こねぎ	2	1	0	6	1	0
ゆで卵(1/2)	25	38	3.2	33	45	0.1
缶コーン	15	12	0.3	20	0	0.1
もやし	15	5	0.6	21	8	0
ジンゾウ先生のラーメンスープ	1袋	18	1.2	24	13	1.2
合計		391	9.4	168	139	2 (1.9)

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】

①　でんぷん生らーめんは茹でて水でよく洗い、水気をきっておく。（茹で時間目安：4分）

②　ラーメンスープ（1袋11□□をどんぶりに入れ、熱湯150mlで溶く。

③　お湯をかけて温めた麺を入れ、具をのせる。

《ワンポイントアドバイス》

◆麺は茹でた後によく水であらっておくと、のびずに美味しくいただけます。

◆

（普通の中華麺100□で作ったの場合　エネルギ□389□cal□たんぱく質17.8□□

□OTOクッキング倶楽部20190301」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16