

# 冷やしラーメン

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)
ジンゾウ先生のノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0
ジンゾウ先生のラーメンスープ	11	18	1.2	24	13	1.2
焼き豚	10	17	1.9	29	26	0.2
かいわれ大根	10	2	0.2	10	6	0
コーン(缶)	5	4	0.1	7	2	0
ごま油	3	28	0	0	0	0
水	120	-	-	-	-	-
氷	適量					
合計		374	3.7	88	103	1.4

## 【 作り方 】

耐熱容器にノンフライ麺と熱湯を入れ蓋をして3分半おき、流水で洗って水気をしっかり絞る

器にラーメンスープとごま油、水を入れて混ぜる。

の麺を加えて具をのせ、氷を浮かべる。



## 《ワンポイントアドバイス》

火を使わないので暑い日でも作りやすい。

一般的な中華麺100gを使うと エネルギー350kcalたんぱく質12.0g食塩相当量2.4gカリウム420mgリン107mg



## 醤油らーめん

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 】

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)

ラーメンスープ(1袋110g)をどんぶりに入れ、熱湯150mlで溶く。  
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。



(普通中華麺100gで作った場合 エネルギー389kcal たんぱく質17.8g)

「OTOクッキング倶楽部20190301」



## 冷やし中華のたれ

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)
でんぷん生らーめん	100	283	0.2	6	20	0.1(0)
ごま油	5	46	0	Tr	Tr	0
卵	20	30	2.5	26	36	0.1
トレハロース	2	7	Tr	Tr	Tr	0
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
ロースハム	10	20	1.7	26	34	0.3
きゅうり	30	4	0.3	60	11	0
トマト	30	6	0.2	63	8	0
(A) ラーメンスープ(醤油)	1袋	18	1.2	24	13	1.2
(A) 穀物酢	20	5	Tr	3	3	0

(A)砂糖	7	27	0	Tr	Tr	0
(A)水	50	-	-	-	-	-
(A)ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
合計		502	6.1	208	125	1.7(1.6)

【 作り方 】

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

卵にトレハロースを入れ、サラダ油を熱し薄焼き卵を作り短冊に切る。

ロースハム、きゅうりはせん切り、トマトはスライスする。

④(A)を混ぜてタレを作る。

麺を皿に盛り、具をのせて食べる直前にたれをかける。



《ワンポイントアドバイス》

動物性たんぱく質68%

ジンゾウ先生のラーメンスープに、酢+砂糖+ごま油+水を加えればすぐに「冷やし中華のスープ」ができます。

(普通の中華麺100gで作ったの場合 エネルギー500kcalたんぱく質14.5g)

OTOクッキング倶楽部20190124」

