トマトとハムのさっぱりラーメン

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	0.07(0)
トマト	100	19	0.7	210	26	0
ロースハム	20	39	3.3	52	68	0.5
シソの葉	5	2	0.2	25	4	0.0
★オリーブ油	15	138	0	0	0	0
★しょうゆ	2	1	0.2	8	3	0.3
★コンソメ	3	7	0.2	7	3	1.3
★おろしにんにく	3	4	0.2	15	5	0
★こしょう	少々	–	–	–	–	–
合計		493	5	322	128	2.17

※（　）の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【　作り方　】

①　生らーめんは茹でて水洗いしザルにあけておく
②　トマトを２□□角に切る。ハムは1c□幅に切る。しそは千切りにする。
③　★の調味料をボールに入れて混ぜる
④　①と②を加えてよく絡めたら皿に盛って出来上がり。

◆麺の茹で方：耐熱容器に麺と熱湯を入れて電子レンジ□□□Wで約4分加熱します。
そのままお好みの型さになるまで1～2分蒸らし、流水でよく洗います。
麺は茹でた後によく洗うのがポイント！ツルツルした食感になります。

◆ハムの代わりに蒸し鶏や豚しゃぶしゃぶでも美味しいです。

□OTOクッキング倶楽部20240510」

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