

トマトミルクラーメン

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	0.1
トマト缶	50	10	0.5	120	13	0
鶏むね肉	20	29	4.3	68	40	0
水菜	10	2	0.2	48	6	0
牛乳	15	10	0.5	23	14	0
鶏ガラスープのもと	2	4	0.3	57	4	0.96
塩	0.5	0	0	1	0	0.5
水	140	-	-	-	-	-
オリーブ油	5	46	0	0	0	0
黒胡椒	少々					
粉チーズ	2	10	0.9	2	17	0.08
合計		416	7.0	337	150	1.64

【 作り方 】

ノンフライ麺を茹でて水洗いししっかり水気を絞る

小鍋に を入れて火にかける

肉に火が通ったら器に 、 、 水菜をよそりオリーブオイルを回しかけこしょうとチーズをふる



《ワンポイントアドバイス》

疲れた胃にやさしいラーメンです。

お好みで塩はスープに入れずに、出来上がったラーメンの上からかけると味のメリハリが効きます

「OTOクッキング倶楽部 ミニコミレシピ 2025.01」

