エピキムチラーメン

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)
ジンゾウ先生の ノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0.1
キムチ	20	9	0.6	68	11	0.44
えび	10	9	2.0	27	22	0.03
長ネギ	10	3	0.1	20	3	0
ごま油	5	46	0	0	0	0
ラー油	2	18	0	0	0	0
ジンゾウ先生のラーメン スープ	1 袋(11g)	18	1.2	24	13	1.2
お湯	150			-		-
合計		408	4.2	157	105	1.8

【 作り方 】

えびの殻をむき背わたをとる

フライパンにごま油を入れてえび、キムチ、斜め切りのネギを炒める

耐熱容器にノンフライ麺と熱湯を入れて蓋をして3分たったらお湯を捨て、水洗 いして絞る

器にラーメンスープとお湯を入れ、 と をよそる



《ワンポイントアドバイス》

ノンフライ麺は茹でてから水洗いすることでぬめりが取れ食べやすくなります。 水洗いした後のノンフライ麺はきつく絞って水気を切るとつゆとの絡みがよくな ります

つゆはできるだけ飲まずに残しましょう

□OTOクッキング倶楽部 2025.01」

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