

# エビキムチラーメン

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
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」

