

# まぜそば

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
ジンゾウ先生のラーメンスープ	1袋(11g)	18	1.2	24	13	1.2
卵黄 1個	20	77	3.3	17	114	0
長ネギ	10	3	0.1	20	3	0
マヨネーズ	3	21	0.05	1	1	0.1
にんにくおろし	1	2	0	4	1	0.05
サラダ油	3	28	0	0	0	0
合計		454	5.0	84	188	1.5

## 【 作り方 】

- ①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る  
サラダ油を に絡めて電子レンジ500Wで1分加熱する  
にんにく、マヨネーズ、ラーメンスープを加えてよく混ぜる  
器によそり、みじん切りにしたねぎと卵黄をのせる



## 《ワンポイントアドバイス》

たんぱく質に余裕のある方は肉や野菜でアレンジしてください。  
簡単にすぐ作れて、洗い物も少ない ぐうたらレシピです

「OTOクッキング倶楽部 2025.02」

