

レシピ公開「五目ラーメン」

*

「五目ラーメン」のレシピを公開しました。

福岡県の「あじさいの会」のレシピです。

五目というと面倒なようですが、お肉、お野菜はご家庭にあるものでOK。炒めて煮るだけなので、思ったより簡単につくれますよ。

1食あたり、エネルギー524kcal、たんぱく質10.6g

(同じレシピを普通の中華麺100gで作ると、エネルギー500kcal、たんぱく質18.9gになります)