

レシピ公開「ジャージャー麺」

*

織本病院栄養科さんのレシピから「ジャージャー麺」を公開しました。
ピリ辛の肉みそが、冷たい麺にも温かい麺にもよく合います。
生ラーメンにごま油をまぶしておく、麺が固まらずに風味もよくなります。

1食あたり、**エネルギー**437kcal**たんぱく質**は 8.2gです。（同じレシピを普通の中華麺で作ると、たんぱく質は約16.6gになります。）