

らーめん

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)
でんぷん生らーめん	100	283	0.2	6	20	0.1(0)
焼豚	40	69	7.8	116	104	1.0
長ねぎ	15	6	0.1	36	5	0
コショウ	少々	-	-	-	-	-
鶏ガラスープの素	3	6	0.44	85	5	1.44
合計		364	8.54	243	134	2.54(2.44)

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷん生らーめんは茹でて水でよく洗い、水気をきっておく。（茹で時間目安：4分）

丼に鶏ガラスープの素を入れ、熱湯を注ぎ即席スープを作る。

麺を電子レンジで温め、スープの中に入れ、焼き豚とねぎを飾り、コショウをふってできあがり。



《ワンポイントアドバイス》

お湯の代わりに野菜や昆布、干しいたけを煮詰めた野菜スープを使うと更に美味しくなります。

減塩を意識してあまり薄味にしてしまうよりも、美味しく作って汁を飲まないようにする方が食事療法が長続きします。

（普通の中華麺100gで作ったの場合 エネルギー362calたんぱく質16.94g）

「織本病院のレシピより」

