

醤油らーめん

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	20	34	3.9	58	52	0.5
こねぎ	2	1	0	6	1	0
ゆで卵(1/2)	25	38	3.2	33	45	0.1
缶コーン	15	12	0.3	20	0	0.1
もやし	15	5	0.6	21	8	0
ジンゾウ先生のラーメンスープ	1袋	18	1.2	24	13	1.2
合計		391	9.4	168	139	2(1.9)

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)

ラーメンスープ(1袋110g)をどんぶりに入れ、熱湯150mlで溶く。

お湯をかけて温めた麺を入れ、具をのせる。



《ワンポイントアドバイス》

麺は茹でた後によく水であらっておくと、のびずに美味しくいただけます。



(普通の中華麺100gで作ったの場合 エネルギー389kcalたんぱく質17.8g)

「OTOクッキング倶楽部20190301」



