

# トマトの冷製らーめん

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)
ジツヅリ 先生の 生らーめん	100	283	0.2	6	20	0
コンソメ	1	2	0.1	2	1	0.4
水	100	-	-	-	-	-
トマト	60	11	0.4	126	16	0
きゅうり	20	3	0.2	40	7	0
ツナ	10	27	1.8	23	16	0.1
しそ	3	1	0.1	15	2	0
にんにく	2	3	0.1	10	3	0
オリーブ油	10	92	0	0	0	0
こしょう	0.05	Tr	Tr	Tr	Tr	0
塩	0.5	0	0	1	0	0.5
合計		422	2.9	223	65	1

## 【 作り方 】

生ラーメンを茹でて水洗いし、コンソメと水100mlを混ぜたものに漬けて冷やしておく。（茹で時間目安：鍋で4分）

オリーブ油の半量をフライパンに入れ、みじん切りにしたニンニクを炒める。

食べやすく切ったトマト、キュウリ、残りのオリーブ油、ツナと を混ぜて冷やしておく。

器に よそり、 をかける。千切りにしたしそをのせて塩こしょうをふる。



## 《ワンポイントアドバイス》

あらかじめ麺に味をつけておきます。

季節の新鮮な野菜をのせた夏らーめんです。

有限会社オトコーポレーション

 **0465-46-1210**

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16