

五目ラーメン(1人分)

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)
でんぷんノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0
豚肉(バラ脂身つき)	15	32	2.8	48	27	0
かまぼこ	7	7	0.8	8	4	0.2
さつまあげ	7	10	0.9	4	5	0.1
むきえび	10	8	1.9	26	27	0.1
キャベツ	60	14	0.8	120	16	0
たまねぎ	40	15	0.4	60	13	0
にんじん	15	6	0.1	41	4	0
もやし	40	6	0.8	28	11	0
ほうれん草	15	3	0.3	104	7	0
きくらげ	1	2	0.1	10	2	
ラード	10	94	0	0	0	0
中華スープの素	5	13	1.5	11	16	2.4
水	300±40 0	0	0	0	0	0
こしょう	少々	-	-	-	-	-
ごま油	1	9	0	0	0	0
合計		524	10.6	477	188	2.8

【 作り方 】

でんぷんノンフライ麺は、熱湯の中に入れ、火を止めて5分間蒸らす。ザルにあげて湯を切り、さらに熱湯をかけてぬめりをとる。

具の材料を切る。ほうれん草は茹でて3±4±の長さに切る。

鍋にラードを熱し、肉とほうれん草以外のの材料を炒める。

水溶きした中華スープの素を入れ、 を入れてしばらく煮て、ごま油とこしょうをふる。

器に盛って、ほうれん草をのせる。

《ワンポイントアドバイス》

数人分まとめて作ると野菜が煮えすぎて美味しくありません。1人分ずつ作りましよう。

にんにく（スライス）を で入れるとさらに美味しくなります。

青味は、ほうれん草の他、小松菜、キヌサヤ、ネギなども合います。

（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）

（「あじさいの会」レシピより）

