

冷やしラーメン

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)
ジンゾウ先生のノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0
ジンゾウ先生のラーメンスープ	11	18	1.2	24	13	1.2
焼き豚	10	17	1.9	29	26	0.2
かいわれ大根	10	2	0.2	10	6	0
コーン(缶)	5	4	0.1	7	2	0
ごま油	3	28	0	0	0	0
水	120	-	-	-	-	-
氷	適量					
合計		374	3.7	88	103	1.4

【 作り方 】

耐熱容器にノンフライ麺と熱湯を入れ蓋をして3分半おき、流水で洗って水気をしっかり絞る

器にラーメンスープとごま油、水を入れて混ぜる。

の麺を加えて具をのせ、氷を浮かべる。



《ワンポイントアドバイス》

火を使わないので暑い日でも作りやすい。

一般的な中華麺100gを使うと エネルギー350kcalたんぱく質12.0g食塩相当量2.4gカリウム420mgリン107mg

「OTOクッキング倶楽部2020.08」

