

火を使わない 簡単冷やし中華

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)
ジツウ 先生の冷やし中華	1食	375	1.5	38	34	1.4
ツナ(ライトフレーク)	20	53	3.5	46	32	0.2
トマト	30	6	0.2	63	8	0.0
しそ	2	1	0.1	10	1	0.0
合計		435	5.3	157	75	1.6

【 作り方 】

トマトをさいの目に切り、添付の冷やし中華のタレにつけて冷蔵庫で冷やしておく

生ラーメンを熱湯に入れ電子レンジ500Wで4分加熱し、1分蒸らしたら水洗いし固めに絞って水気を切る

器に麺をよそり、ツナをのせる

トマトごとタレをかけて千切りにしたしそをのせる



《ワンポイントアドバイス》

食欲のない時でも簡単に作れてのど越しよく食べられます
季節の野菜やお好みの具でアレンジして下さい

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