

作ってみたよ ♪（中華風つけ麺）

2023-08-02 調理実習で「でんぷん生ラーメンで作る中華風つけ麺」を作りました。

【材料】

でんぷん生ラーメン100g

豚バラ肉20g

カット野菜100g

げんたつゆ大さじ2

レモン汁大さじ1

ゴマ油大さじ1

ガーリックパウダー

一味唐辛子

水 大さじ3

塩分3gになるので、つゆは残して頂きます

参加して頂いたのは末期腎不全で透析準備をされている患者さんです。

暑い時期のエネルギー低下を防ぐため、麺料理を作りました。食べやすい、と感想をいただきました



2023.08.02