

ミニラーメン

材料 《一人分》

げんた冷凍めん中華めん風	60 g
ムキエビ	10 g
青梗菜	20 g
人参	10 g
ごま油	1 g
水	80 g
ウェイパー	2 g
薄口醤油	1 g
こしょう	0.01 g
片栗粉	0.1 g



作り方

- ① 青梗菜は洗い、4cm位のザク切りにする。
人参も洗い、幅5mm位の千切りにする。
- ② 大きめの鍋に湯を沸かし、げんた冷凍めん中華めん風を1分半茹で、ザルに上げて流水でよく洗い、水気をきっておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ムキエビ・①の青梗菜と人参を炒める。
- ④ 片栗粉を少量の水(分量外)で溶かしておく。
- ⑤ ③に水とAの調味料を加えてさっと煮立て、④の溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑥ 器に②の麺を盛り、⑤のムキエビ・青梗菜・人参をきれいに整え、⑤の汁を注いだら完成。

スープの水分量を減らせば、少ない調味料でも濃い味に感じる事ができます。
さらに、片栗粉でほんのりトロミをつける事で、調味料が麺にからみやくすなり、なお一層、濃い味に感じる事ができますよ。
今回は副菜としての分量ですが、ラーメンのみ食べる場合は麺は180g(3倍量)にし、スープは2倍量で全部飲まないようにしましょう。

材料	一人分	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
		Kcal	g	mg	mg	g
げんた冷凍めん 中華めん風	60	98	0.07	1	9	0.02
ムキエビ	10	8	1.87	26	27	0.06
青梗菜	20	2	0.12	52	5	0.02
人参	10	4	0.06	28	3	0.01
ごま油	1	9	0	0	0	0
水	80	0	0	0	0	0
ウェイパー	2	8	0.21	2	1	0.66
薄口醤油	1	1	0.06	3	1	0.16
こしょう白	0.01	0	0	0	0	0
片栗粉	0.1	0	0	0	0	0
小 計		130	2.39	112	46	0.93

原泌尿器科病院 栄養科