

簡単アレンジ・即席しょうゆラーメン ～即席げんたらーめん しょうゆ味を使ったレシピ～

レシピ提供：新北九州腎臓クリニック 管理栄養士 齋藤 順子先生



齋藤先生より
ちょっと手を加えるだけで出来る満足感のあるしょうゆラーメンです。

■材料【1人分】

焼き豚	20g	ごま油	2g
にら	15g	ラー油	1g
こねぎ	7g	即席ノンカップ麺 げんたらーめん	
もやし	40g	しょうゆ味	73g(1袋)

■作り方

- ①焼き豚は3枚に切る。
- ②にらは2cm長さ、こねぎは3mm長さに切る。
- ③鍋に湯を沸かし、もやしと②のにらをさっと茹で、ざるにあげて水を切り、ごま油とラー油を絡める。
- ④即席ノンカップ麺 げんたらーめん しょうゆ味をパッケージに記載されている方法で作る。
- ⑤④が出来上がったら、その上に③のをせ、②のこねぎのをせ、①の焼き豚を添える。

♪ワンポイントアドバイス

- もやしとにらにごま油とラー油を絡めることで、風味が加わり美味しく、エネルギーアップにもなります。
- こねぎは、小口切りになっているものを使えば、さらに簡単です。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
421	8.3	21.2	50.3
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
1613	252	115	4.1

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

■使用製品



即席ノンカップ麺
げんたらーめん しょうゆ味