

減塩で汁まで飲める！味噌ラーメン

《材料》（1人分）

- 中華麺（生）…………… 120g(1袋)
- 薄切り豚ロース肉…………… 60g
- カット野菜…………… 100g
- 味噌…………… 9g(大さじ1/2)
- にんにく(すりおろし)…………… 2g(小さじ1/2)
- ごま油…………… 2g(小さじ1/2)
- 鶏ガラスープの素(顆粒)…………… 1g(小さじ1/2)
- 湯…………… 160ml



スープの量を減らすことで塩分を抑えることが出来ます！手作りスープでさらに減塩できます！



一般的なラーメン
塩分約7g

塩分70%
カット

エネルギー	たんぱく質	塩分
543kcal	23.7g	2.0g

(1人分の栄養量)

《作り方》

- ①鍋にたっぷりの湯(分量外)を沸かし、中華麺を袋の表記時間通りにゆでる。
麺がゆであがる2分前にカット野菜と豚肉を加えて一緒にゆでる。
ゆで上がったならざるにあげてしっかり湯切りする。
- ②ラーメン器にAを全て入れ、沸騰させた湯160mlを加えておく。
- ③①のゆであがった麺と具材を②に加えて完成！

カット野菜と豚肉をトッピングすることで栄養バランスが整います！

