

ジンゾウ先生の でんぷん生ラーメン



100g×5 食入り

945 円(税込)

100g あたりの栄養成分

エネルギー 283kcal

たんぱく質 0.2g

リン 20.0mg

カリウム 5.7mg

生麺のしこしこ加減がたまらない、どんなスープにもよく合う麺です。

たんぱく質が少ないので色々なトッピングが楽しめます！



あっさりたんめん

1. 豚肉、にんじん、にらとキャベツは食べやすく切る。
2. 耐熱容器にでんぷん生らーめんを入れ、熱湯を麺がかぶるまで注ぎ電子レンジ 600W で4分加熱してザルにあげ、流水でよく洗う。
3. サラダ油とごま油を熱し、みじん切りのにんにくと豆板醤、①ともやしを炒め、水、うどんスープ、こしょうを加え、最後に生ラーメンを入れてさっと煮る。
4. 器に盛り、小口に切ったねぎを散らす。

1. 鍋にだし汁、白味噌、酒、醤油を入れ味噌のダマがなくなるまで混ぜる。
2. エリンギは薄く切ってトースターなどで焼き、わかめはもどしておく。
3. コーン、食べやすい大きさに切ったキャベツと豚肉は順番に茹でておく。
4. たっぶりのお湯にでんぷん生らーめんをほぐしながら入れ、中火で3分茹でる。
5. ①を火にかけて④の麺を加え、グラッとスープが沸いたら麺鉢に入れ②、③、無塩バターを盛り付ける。

低たんぱく食レシピ 60 より