

野菜たっぷりラーメン

	材料(1人分)			
	インスタント麺		1袋	
豚肉		20g		
キャベツ		30g(1枚)		
人参		10g(1/8本)		
玉ねぎ		20g(1/4個)		
もやし		20g(1/4袋)		
コーン		10g		
葉ネギ		1本		
卵		1/2個		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	466kcal	22. 4g	12. 0g	6. 1g



作り方

1. ゆで卵を作る。(出来上がりに1個落としてもよい)
2. 野菜を適当な大きさに切り、豚肉と炒める。(レンジでもよい)
3. インスタント麺の作り方にそって作り、2をのせる。



コメント

- * スープを残せば減塩になります。
- * ノンフライ麺を選ぶと、脂質が抑えられます。
- * 不足しがちな果物や乳製品を補って、バランス良くなります。