

ミニラーメン 【貧血】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	327kcal	たんぱく質	12.1g
塩分	2.9g		

STORY

全量は多すぎるので半分に。添付の油を控え、スープも残すようにします。

材料(1人分)

- ラーメン (しょうゆ味・生めんタイプ、スープつき) (1/2人分 60gあたり 168kcal 茹でる前)
- ゆで卵 (1/2個 45kcal)
- 焼き豚 (1枚 12kcal)
- もやし (30g 4.2kcal)
- ほうれん草 (15g 3kcal)



作り方

1. なべに湯を沸かし、もやしとほうれん草を順にゆで (①)、もやしは水気をきり (②)、ほうれん草は水にとってしぼり、3 cmの長さに切る。残りの湯で麺をゆで (③)、湯をきる。

①



②



③



2. 器に添付スープを 1/2 袋分 (④)、油は数滴入れて湯を (250cc) 注ぎ (⑤)、麺を盛って野菜をのせ、ゆで卵、焼き豚を添える (⑥)。

④



⑤



⑥



Point

1. 生めん、ノンフライ麺を選ぶ

即席麺の主流である油揚げ麺は脂肪が20%近くあり、胃に大きな負担を与えます。生めんなら脂肪は1%強、即席麺もノンフライ麺なら脂肪は5~6%。胃にもたれる心配が少なくなります。

2. 添付のスープを減らす

添付のスープはできるだけ少なくてすむよう工夫しましょう。オイスターソース、ナンプラー、塩麴などのうま味の濃い調味料を足す、もやしや玉ねぎなど、うま味の出る野菜をいっしょに煮るのも手です。