

ラーメン



エネルギー	437 k c a l
タンパク質	9.3 g
脂質	3.2 g
炭水化物	91.4 g
ナトリウム	1595 m g
リン	264 m g
カルシウム	170.4 m g
カリウム	788 m g
食塩相当量	4 g

材料1人分

グンpunヌードル	100g
中華風だし	3 g
水	200 c c
グンpunヌードル添付スープ味噌	5 g
焼豚	2枚 (20 g)
青梗菜	100 g
メンマ	20 g
長ねぎ	10 g

作り方

- 1 青梗菜は、沸騰したお湯で3分茹でて長さ4cmに切る。
- 2 長ねぎは薄切りにする。
- 3 グンpunヌードルは、沸騰したお湯に麺をほぐしながら入れる。中火で1分半茹でて、水にさらしヌメリをとる。
- 4 沸騰した湯でどんぶりを温め、中華だしにお湯を加え中華だしのスープを作る。
- 5 どんぶりにグンpunヌードル添付スープ味噌味を入れ、中華だしのスープを注ぎ、ひと混ぜし3をいれる。焼豚、青梗菜、メンマをおき、長ねぎを載せる。