野菜ヌードル

エネルギー	365ｋｃａｌ
タンパク質	1.4ｇ
脂質	6.6ｇ
炭水化物	76.3ｇ
ナトリウム	405.7ｍｇ
リン	53.1ｍｇ
カルシウム	58.7ｍｇ
カリウム	249.7ｍｇ
食塩相当量	1g

材料1人分

グンプンヌードル	80g
赤ピーマン	20ｇ
セロリ	２０ｇ
生シイタケ	20ｇ
レーズン	10ｇ
油	6ｇ
ワインビネガー	8cc
塩胡椒	少々

作り方

1. 玉ねぎ、赤ピーマン、セロリ、生しいたけは7mm角に切る。
2. フライパンに油を入れ、１の野菜を炒め、刻んだレーズンを加えて炒める。
3. 沸騰したお湯にグンプンヌードルを入れ、中火で1分半茹で、その後水にさらし、ヌメリを取る
4. ２に３を加えて炒め、ワインビネガー、塩、こしょうで味を調える。