

インスタントラーメンで、野菜を楽しもう！

- 開催日 2022年8月23日(火)
- 講師 管理栄養士 六角初美 先生
- 主催 (株)日本食糧新聞社
- 協賛 (一社)日本即席食品工業協会

夏野菜で！フラワーラーメン

〈材料〉1人分

- ・インスタントラーメン(しょうゆ) 1袋
- ・トマト(中) 1個 (約150g)
- ・レタス(外葉は数枚取る) 1/2個 (約130g)
- ・冷凍洋風ミックス野菜(解凍する) 適量 (約70g)
(ブロッコリー、カリフラワー、人参、インゲン、ベビーコーンなど)
- ・うずらの卵 2～3個
- ・ハム 2～3枚

〈作り方〉

- ①トマトは薄い輪切りにする。レタスは横半分に切り、耐熱容器にのせラップをかけて電子レンジ600Wで1～2分加熱する。
- ②うずらの卵は半分に切り、ハムはクルクルとお花に巻く。
- ③鍋に分量のお湯を沸かし、麺を入れ軽くほぐしながら表記時間より30秒短くゆでる。器に添付のスープを入れ、ゆで汁を注ぎよく混ぜ、麺を盛る。
- ④麺の上にレタスをのせ、器の縁にトマトを並べ、レタスの上に他の具を楽しみながらお好みでのせる。

※お好みで、コーンや枝豆、カボチャやナスなど夏野菜を色々入れていただいても美味しく楽しめる。(冷凍食品やカット野菜を使うと、より簡単に！)

