

# インスタントラーメンで、野菜を楽しもう！



- 開催日 2022年10月31日(月)
- 講師 料理家・栄養士 小池桂子 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

## ましまし冬野菜ラーメン

〈材料〉1人分		
・インスタントラーメン (しょうゆ) 1食		・メンマ 30g
※カップめん 又は 袋めん		・かにかま 2本
		・ゆで卵 1/2個
		・のり 少々
・白菜 150g	(A)	
・きのこ 50g	}	すりごま 大さじ2
・にんじん 20g		ごま油 小さじ2
・三つ葉 20g		チューブにんにく 2cm

袋めんの場合・・・水溶き片栗粉(片栗粉小さじ2+水大さじ2)を準備する

### 「ましまし冬野菜」の作り方

- ①白菜は繊維と直角に切る。きのこはほぐす。にんじんはピーラーでスライスする。三つ葉は3cm幅に切る。
- ②耐熱容器に①の野菜を入れて(飾り用の三つ葉は少々残す)、軽くラップし、電子レンジ600wで2分30秒加熱する。
- ③②に(A)を加えよく混ぜる。

### 「カップめん」で！

- ・お湯を注ぐ直前に、電子レンジで野菜の加熱をスタートする。
- ・パッケージの表示通りに作り、ましまし冬野菜、その他具材をトッピング！

### 「袋めん」で！

- ・お湯を沸かしている間に、電子レンジで野菜の加熱をスタートする。
- ・お湯が沸いたら麺を入れ、パッケージ表示時間の30秒前に麺を器に入れる。
- ・ゆで汁にスープを入れよく混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、器にスープを注ぎ、ましまし冬野菜、その他具材をトッピング！