

# インスタントラーメンで、野菜を楽しもう！



- 開催日 2023年3月14日(火)
- 講師 出張料理人 Chiyo さん
- 主催 (株)日本食糧新聞社
- 協賛 (一社)日本即席食品工業協会

## 春色野菜ラーメン

### 〈材料〉1人分

・インスタントラーメン(しょうゆ) 1食  
※カップめん 又は 袋めん

・春キャベツ	200g	・ベーコン	1枚
・豆苗	50g	・片栗粉	大さじ1
・アスパラガス	1本		
・コーン	20g		
・イチゴ	1個(半分に切る)		

### 〈作り方〉

- ①キャベツは、約6cm×6cmに手でちぎり、芯の部分は調理用ハサミで切る。豆苗は、調理用ハサミで根からカットし、半分に切る。  
アスパラガスは、下の硬い部分をカットし、ベーコンで巻く。
- ②耐熱用ボウルに、キャベツ、豆苗、添付スープ(約半分)、片栗粉を入れ、全体を混ぜ、ラップをかける。アスパラベーコンはラップで包み、ボウルの横に置いて、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ③ボウルの野菜はざっくり混ぜ合わせ、アスパラベーコンは、斜め半分に切る。
- ④カップめんにお湯を注ぎ、表示通りに作り、③を盛り付け、コーン、イチゴを盛り付ける。