

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。