

レンチンそば飯

市販のカット野菜を活用！
1日の野菜摂取量の半分以上
をカバーすることができます！



インスタントの袋麺には様々な
種類があるので、味変ごはん★
アレンジが出来ます！



材料(1人分)

- ・袋ラーメン 1/2 袋
- ・粉末調味料 1/4 袋
- ・カット野菜 1袋(230g)
- ・魚肉ソーセージ 1本
- ・ごはん 80g
- ・卵 1個
- ・刻み紅しょうが 少々
- ・青のり 少々
- ・マヨネーズ お好みで
- ・オリーブオイル お好みで

【作り方】

- ① 袋からラーメンの調味料を取り出し、麺は袋ごと棒などでたたくなるべく細かくする。(大きすぎると舌ざわりが悪くなります)
- ② ソーセージを薄く切る。
- ③ 耐熱皿にカット野菜と麺+水(30cc)を盛りつける。ラップをして電子レンジ 600w 3分加熱する。麺が固い場合はさらに加熱。
- ④ ③にご飯とソーセージ、調味料を入れて混ぜ合わせ、電子レンジ 600wで2分加熱する。
- ① 中央に卵をのせて、つまようじに黄身に穴をあける。
ラップをかけて電子レンジ 600wで1分30秒加熱する。
- ② 青のり、紅しょうがを散らす。

(1人分の栄養価 エネルギー625kcal たんぱく質 25.0g 脂質 24.7g 食物繊維 6.4g 食塩相当量 2.8g)

調理のポイント

《袋麺 1食あたりの塩分量》 《食塩摂取量目安》
 麺・かやく 2.0g 男性：7.5g 未満
 スープ 2.8g 約5g 女性：6.5g 未満
 ※メーカーにより異なります。

◆塩分量に気を付ける

インスタント麺のみだと塩分量が多いので、ご飯量で調節できるように工夫しています。また、汁なしにし、粉末調味料も少なくしています。

◆量を考える

調理過程で麺、ごはん、野菜の量を加減できます。食べ過ぎや不足には気をつけて！

◆カット野菜の活用

カット野菜にはきのこ入り、5種類の野菜が入ったものなど種類が豊富にあります。切る手間もかからず、さらに生ごみも出ないので片付けも楽にできます。

◆調理器具を少なくする

耐熱容器であれば、加熱後そのまま食卓へ出すことができるため食器も不要です。

