

# ラーメン



## 【栄養価（1人分）】

エネルギー：501kcal

たんぱく質：15.2g

脂 質：19.5g

炭水化物：67.6g

食塩相当量：4.8g

## 【材料（1人分）】

インスタントラーメン	1袋
乾燥カットわかめ	1g
キャベツ	40g
スライスハム	3枚
水	300ml

★ポリ袋 M（25×35cm）

## 【下準備】

- ラーメン・・・開封前に袋の中で割る
- わかめ・・・袋のままもみ、細かくする

## 【作り方】

- ① ポリ袋にめん、わかめ、水を入れる。キャベツははさみで切りながら入れる。ハムは手でちぎりながら入れる。
- ② ポリ袋を振ってめんと具を混ぜる。袋をねじって空気を抜き、上を結ぶ。
- ③ 沸騰した湯に入れ、4分加熱する。
- ④ 器に取り出して口を開く。スープの素を、味をみながら加える。（半量が目安）



縮れめんタイプがおすすめです。

キャベツはハサミで切ると、まな板がいらす、洗い物が少なくなります。

野菜は家にあるもので、もやしなど傷みやすい野菜から使用してください。