



おせちのあとは… サツと作れる

ラーメン 特集



エネルギー(1人分) **748kcal**
塩分(1人分) **9.0g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス

ほうれんそうやこまつな
などの野菜を加えて
作るのもおすすめです!

材料(4人分)

- 日清チルド 行列のできる店のラーメン
こってり醤油……………2袋
- 伊藤ハム 麺に具〜っ!!煮豚と煮玉子
(煮玉子は半分に切る)……………2袋
- 水(沸かす)……………1080ml
- トマト(厚さ1.5cmの輪切り)……………1個
- 粗びきこしょう……………少々
- トッパリユ 細切りチーズ……………100g
- バジル……………適量

作り方

- ① フライパンに油をひかずにトマトを並べ、
中火で両面を約1分焼き、粗びきこしょうを振る。
- ② 大きめの鍋にたっぷりのお湯(分量外)を
沸かし、麺をほぐしながら約3分茹でる。
- ③ 麺が茹で上がる前に、丼に付属の
スープを入れ、熱湯を加えよく混ぜる。
- ④ 茹で上がった②の麺をザルに上げ、
湯切りをする。
- ⑤ ④を③の丼に入れて煮豚と煮玉子・①・
細切りチーズ・バジルを盛る。

| | | | |
|-------------------|--------|--------|------|
| 四群 点数 (1人分) | ♠1群0.7 | ♥2群0.5 | 合計 |
| | ♣3群0.1 | ♦4群7.3 | 8.6点 |



おせちのあとは… サツと作れる

ラーメン 特集



エネルギー(1人分) **686kcal**
塩分(1人分) **13.1g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

ワンポイントアドバイス

市販のカット野菜を使えば、
手間や生ゴミが少なく
簡単に作れます。

材料(4人分)

- 菊水 本場札幌 濃厚ガラうま味噌……………2袋
- 水(沸かす)……………1080ml
- トップバリュ 炒め用キャベツミックス……………2袋
- トップバリュ ラーメン用チャーシュー……………1袋(4枚入り)
- トップバリュ 味付けメンマ……………60g
- トップバリュ 半熟味付け玉子(半分に切る)・1袋(2個入り)
- トップバリュ スーパースイートコーン
(汁を切る)……………1缶(198g)
- きざみねぎ(青)……………20g

作り方

- ① 大きめの鍋にお湯(分量外)を沸かし、麺を約2分半～3分茹でる。
- ② あらかじめ別の鍋に熱湯を入れ、野菜を加え約1分加熱する。そこに付属のスープを溶かし丼に入れる。
- ③ 茹で上がった①の麺を、よく湯を切って②の丼に移す。
- ④ ③にチャーシュー・メンマ・半熟味付け玉子・コーン・きざみねぎを盛る。

四群
点数
(1人分)

♠ 1群0.4
♣ 3群0.3

♥ 2群0.4
♦ 4群7.0

合計
8.1点



おせちのあとは… サツと作れる

ラーメン 特集



エネルギー(1人分) **495 kcal**
塩分(1人分) **10.1 g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス
水溶き片栗粉は、
火を止めてから少しずつ
入れるのがポイント!

材料(4人分)

- トッパリュ 生ラーメン……………4玉
- 水(沸かす)……………1200ml
- 〔
- トッパリュ ラーメンスープしお……………4袋
- トッパリュ シーフードミックス……………300g
- A
- こまつな(長さ5cmに切る)……………1束
- なると(厚さ5mmの輪切り)……………1/3本
- 伊藤ハム 麺に具〜つ!!チャーシューとメンマ……………2袋
- トッパリュ 半熟味付け玉子(半分に切る)……………1袋(2個入り)
- きざみねぎ(青)……………20g
- 糸とうがらし……………少々
- 〔
- 片栗粉……………大さじ2
- 水……………大さじ4

作り方

- ① 大きめの鍋にたっぷりのお湯(分量外)を沸かし、
麺を約4分茹で、湯切りをする。
- ② あらかじめ別の鍋に熱湯を入れ、Aを入れて
約2分煮たら火を止め、水溶き片栗粉で
とろみをつける。
- ③ 器に①を入れ、②を上からかけ、半熟味付け玉子・
チャーシューとメンマ・きざみねぎ・
糸とうがらしを盛る。

| | | | |
|-------------------|---------|---------|------|
| 四群 点数 (1人分) | ♠ 1群0.4 | ♥ 2群0.9 | 合計 |
| | ♣ 3群0.2 | ♦ 4群4.6 | 6.1点 |