

管理栄養士のお手軽レシピノート



★食べたい時は、ちょっと工夫してみませんか？

インスタントラーメン

材料(1人分)

- ・袋ラーメン(フライ麺) 1袋
- ・ほうれん草 2茎(50g程度)
- ・卵 1個

《作り方》

- ① ほうれん草は洗っておく。キッチンバサミで根元を切り落とし、3cm幅くらいに切っておく。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら袋ラーメンの麺とほうれん草、卵を割り入れて一緒に煮る。
- ③ 別の鍋にお湯の分量を量って沸かし、どんぶりにラーメンの汁を作っておく。ラーメンのスープは全部入れずに2/3程度にしておく。
- ④ 麺を3分煮たら、麺の煮汁は使わずに、②をよく湯切りしてから③に入れる。



#塩分ダウン
#カロリー・脂質ダウン
#野菜を食べよう



～管理栄養士のあとがき～

今回はインスタントラーメンをちょっとした工夫で、たんぱく質や野菜を摂取しながら、エネルギー(カロリー)や塩分量をダウンさせたレシピの紹介です。

インスタントラーメンは、麺だけでも塩分は2g程度あります。塩分を抑えたい時は、今回のレシピのように粉末スープを全量入れない工夫や、スープを全量飲まないだけで、塩分摂取量は大きく変わってきますよ！フライ麺が店頭によく並んでいます。エネルギー量や脂質の量を抑えるにはノンフライ麺を見つけるのもいいですね😊

	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分量 (g)
インスタントラーメン(フライ麺)	459.0	16.9	スープ 全量 5.6
			スープ 2/3量 4.4
			スープをほとんど飲まない 3

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

