

冷たいレモンラーメン



栄養量(1人分)

エネルギー398kcal/蛋白質13.5g
脂質5.7g/炭水化物74.5g/塩分5.3g

乗り切りPOINT

食べ慣れたインスタントラーメンの臭いやこってりが気になる場合は、レモンの香りと酸味を活かし、あっさり冷たくして食べると食べやすいです。

❁材料(1人分)

- ☆インスタントラーメン(塩味) 1袋
- レモンスライス 3枚(お好みで)
- レモン果汁 大さじ1(お好みで)
- ☆★野菜炒め用カット野菜 1/2袋
- ☆チキンフレーク缶 20g
- 熱湯 大さじ2
- 冷水 70cc

❁作り方

- ① 盛付ける器にインスタントラーメンに添付されているスープと大さじ2の熱湯を入れ、よく混ぜる。そこに分量の冷水を入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ② レモンはスライスと、絞り果汁を用意しておく。
- ③ カット野菜はラップに包み、電子レンジ600Wで2分加熱する。加熱後は冷ましておく。
- ④ インスタントラーメンを茹で、ザルに上げて冷水で洗う。
- ⑤ 水気をよく切った麺を①に入れスープと絡め、野菜、チキンフレーク、レモンを飾る。
- ⑥ お好みでレモン汁を加える。



食欲不振



味覚障害



吐き気

臭覚障害