

レシピ③

# 七目

# ラーメン

🕒 調理時間  
約10分

🍴 カロリー(1人分)  
457kcal

🥄 塩分(1人分)  
6.4g  
(スープの塩分も含む)



スープは残して  
塩分カット!

肉や卵を  
プラスすると  
さらにバランスアップ

冷凍ラーメンに  
カット野菜をプラスすれば、  
野菜たっぷりの  
七目ラーメンに変身。

コンビニ野菜は  
これを使うよ!



材料(1人分) **インスタント  
ラーメンでもOK!**

- ・冷凍しょうゆラーメン…1人前  
(たれ、具付き)
- ・ミックスカット野菜…150g  
(もやし、キャベツ、たまねぎ、  
にんじん、にらなど)
- ・冷凍コーン…大さじ1(10g)
- ・水…使用する冷凍ラーメンの表示通りの分量
- ・サラダ油…小さじ1
- ・こしょう…少々(お好みで)

## 作り方

- フライパンにサラダ油を熱し、ミック  
スカット野菜、冷凍コーンを炒める。  
水を入れて煮込み、醤油ラーメンの  
たれを入れる。
- 麺を表示通りに電子レンジで加熱  
し、器に入れる。その上に1の野菜と  
スープ、添付の具材を入れ、こしょうを  
ふれば出来上がり。