

# チキンラーメン

容易にかめる

もどし時間を長くし、麺をやわらかくしています



## 材料

### ■1人分

チキンラーメン	1/2袋 (42.5g)
お湯	1と1/4カップ (250ml)

## 作り方

- ① どんぶりにチキンラーメン1/2個を入れる。
- ② ①の中にお湯を注ぎ、3分半まつ。

## 栄養価 (1食分)

エネルギー	188kcal
たんぱく質	4.1g
食塩	2.8g



## ワンポイント

- 加えるお湯の量を増やし、待ち時間を長めにして、やわらかくしあげています。
- できあがりをよりやわらかくしたい場合には、300mlのお湯の中で煮込んでください。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。  
「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>  
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

