

●あったか^{とう}豆にゅうラーメン

ざいりょう

☆材料(1人分)☆

- ・そく^{せき}席めん: 1食分
- ・コーンかん: 大さじ2
- ・豆にゅう: 大さじ3
(LL牛にゅうでもOK)
- ・かんそうわかめ: 小さじ1
- ・付ぞく調味料(みそ味がおすすめ): 1食分
- ・水: 300g

☆作り方☆

1. 手で少し砕いたそく席めんとコーンかん、わかめをポリぶくろに入れる。
2. めんがひたるくらいまで水を入れる。
3. 空気が入らないようにぶくろをねじり、上の方で口を結ぶ。
4. あらかじめ、なべに湯をわかし、平皿をしずめ、ぶくろを入れる。
5. そく席めんのぶくろに書かれた時間よりも1分長く加熱する。
6. ぶくろをなべから取り出し、ぶくろに付ぞく調味料と豆にゅうを入れ、まぜ合わせる。



あったか豆にゅうラーメン 3つの食品のグループ

赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
肉、魚、たまご、大豆 にゅうせい品、海そう		ごはん、パン、めん、 いも、油、さとう		野菜、きのこ、果物	
 豆にゅう かんそう わかめ 		 そく席めん		 コーンかん	