

電子レンジ

# ラーメン

調理時間：15分    カロリー：364kcal



〈材料〉（ 1人分）

インスタントラーメン	1袋
水	500cc
好みのトッピング	
（もやし、焼き豚、メンマ、ねぎ 等）	

〈作り方〉

- 1 耐熱容器に、水と麺を入れる。
- 2 容器にふんわりラップをして、麺袋の表示ゆで時間に3分プラスして電子レンジ（600w）で加熱する。
- 3 レンジから取り出し、麺をほぐしてから付属のスープを入れ混ぜる。
- 4 お好みのトッピングをのせて出来上がり。

〈調理の一口メモ〉

容器は、市販の電子レンジ用ラーメン丼を使用するのがおすすめ。

野菜を入りたいときは、麺の上に野菜を乗せる。

500ccの水は、ペットボトルを使用すると簡単に計量でき

あんかけラーメンにしたいときは、スープを入れた後、水溶き

片栗粉（片栗粉大さじ1、水大さじ1）を回し入れる。

