

野菜のちょい足しで

インスタント麺アレンジ

ボリュームも栄養価もUP！



カップ麺



即席ラーメン



- ・冷凍肉入り野菜
- ・冷凍ほうれん草

電子レンジで温める。出来上がったカップ麺や即席ラーメンにのせる。



- ・もやし
- ・炒め用カット野菜

《カップ麺には》

野菜を皿に移して、ふんわりラップをかける。電子レンジで2～3分温め、カップ麺の上に乗せる。

《即席ラーメンには》

野菜を袋から出し、麺と一緒に煮る。

乾燥わかめ



《カップ麺には》

カップ麺にお湯を注ぐ前に乾燥わかめを、ティースプーン1～2杯入れる。お湯は規定より少し多めに入れる。

《即席ラーメンには》

乾燥わかめをティースプーン1～2杯、水に入れて5分程度ふやかす。水をよく切って出来上がったラーメンに乗せる。

学生さんの声



Aさん

カップ麺や即席ラーメンはよく食べるけれど、野菜で満腹感もアップしそう！