

平成26年度インスタントラーメン「健康と栄養」セミナー（徳島県）

平成26年10月7日

料理名 **ラーメンのもちもちお焼き**

調理時間

30分



食材の効能

れんこん=れんこんを、切った時に糸を引くのは、ムチンという成分のためです。ムチンには、胃や粘膜を保護する働きがあります。
ひじき=ミネラルや食物繊維が豊富であり、もっと食べて欲しい食材です。
ねぎ=血行を促進し、疲労回復に役立ちます。また、薬味としてかかせない野菜の一つです。

●材料（4人分）

即席めん（しょうゆ味） 1袋
 れんこん 300g
 ひじき（乾燥） 大さじ2
 ねぎ 2〜3本
 小麦粉 100g
 水 50〜100cc
 サラダ油 少々

1人前	
エネルギー	275 Kcal
たんぱく質	6.0 g
脂質	7.7 g
炭水化物	45.9 g
ナトリウム	0.5 g

●作り方

- ① インスタントラーメンは粉末スープを取り出して、袋の上から砕く。
- ② ひじきは水で戻しておく。ねぎは小口切りする。
- ③ れんこんはすりおろし、この中に砕いたラーメン・粉末スープ・②・小麦粉を入れて混ぜておく。
- ④ 生地の見ながら水を加え、油を敷いたフライパンに直径3cm程度の大きさに落として両面を焼く。

●料理のポイント

災害時・非常時に役立つレシピにしました。
 水をあまり使わず、ホットプレートでも作れるお焼きです。
 徳島の特産品であり、ある程度日持ちがするれんこんを使い、もちもちとした食感にしました。れんこんの水分もそのまま使います。
 その他、ストックしやすくミネラルも含まれているひじきを混ぜ込みました。

料理名 **ラーメンサラダ**

調理時間

20分



食材の効能

水菜=カロテン、ビタミンC、ミネラル分が豊富。シャキシャキした歯ごたえがあり、生でも火を通して美味しく食べられます。
パプリカ=ビタミンC、カロテンが豊富です。
レタス=95%が水分の葉野菜で生で食べるとシャキシャキしたみずみずしい食感が楽しめます。ビタミンCとカルシウムがストレス緩和に役立ちます。

●材料（4人分）

即席めん（味付き） 1袋
 レタス 4枚
 レンコン 40g
 水菜 1/2束
 パプリカ 1/4個
 市販ドレッシング 大さじ4

1人前	
エネルギー	129 Kcal
たんぱく質	4.1 g
脂質	3.6 g
炭水化物	21.0 g
ナトリウム	1.0 g

●作り方

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② 水菜は4〜5cm長さに切る。
- ③ パプリカは薄切り、れんこんは薄切りにして茹でておく。
- ④ ラーメンは粗くくだく。
- ⑤ 皿に野菜を盛り、上に④を散らす。
- ⑥ 好みのドレッシングをかけていただく。

●料理のポイント

インスタント麺がカリッとスープの味がとても効いている。