

チキンラーメン

【材料】（1人前）

* しらたき	200 g
* 鶏ささみ	30 g
* 水	250 cc
★ 塩・コショウ	少々
★ 中華だし顆粒	5 g
★ 胡麻油	8 g
★ おろしにんにく	3 g
* 白ごま	1 g
* リセッタ	17 g



【作り方】

- 1、下準備：しらたきのアク抜きを行う。
下準備：鶏ささみを茹でて、ほぐしておく。
- 2、鍋にお湯を沸かし、★の調味料を入れる。
- 3、しらたきを加え、ひと煮立ちしたら器に盛る。
- 4、ささみ、白ごま、細ネギをトッピングし、リセッタをかけて完成。

【栄養価】

エネルギー量	290.8kcal
糖質	3.3 g
ケトン比	2.5 : 1

（使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります）

【一言メモ】

ケトン比を3.0 : 1に調整したい場合、リセッタを25gに変更して下さい。
（エネルギー量 362.8kcalに変更になります。）

