



主食

即席麺のミルク煮



■材料（2人分）

- ・エースコック 2袋
- ・ワンタンメン(袋麺)
- ・添付のスープ 小さじ1強 (1/2袋)
- ・牛乳 400ml
- ・水 200ml
- ・コーン(冷凍) 30g
- ・レタス 6枚(200g)



1人分
エネルギー 595kcal たんぱく質 17.5g 塩分 3.5g

このレシピでとれる食品群



ぎゅうにゅう



やさい

★ ポイント ★

具とスープをすべて食べることで、たんぱく質やカルシウム等の栄養がしっかりとれます。

※コーン(冷凍)30g = 約大さじ2



■作り方（調理時間10分）

- ① レタスは一口大にちぎる
- ② 鍋に牛乳・水・コーンを入れて中火にかける
沸騰したら麺を加え、ほぐしながら3分煮て火を止める
- ③ ②に添付のスープとレタスを加え混ぜる

★ アドバイス ★



かいわれ大根やブロッコリースプラウト等をのせると彩りよくなります。
コショウを加えると、よりおいしくなります。
使用しなかった添付のスープは、野菜等を煮たり炒めたりする時の調味料として使えます。
他の即席麺で作る時は、煮る時間や添付のスープの量を加減してください。