

トマトラーメン

調理時間
約10分



作り方

- ①ミニトマトを1/4に切り、ねぎは小口切りにする。
- ②ベーコンを焼く。
- ③インスタントラーメンを表示どおりに作り、途中でトマトを入れる。
- ④器に盛り、ベーコンとねぎをのせる。

※写真は1人前

材料 (1人前)

インスタントラーメン 1袋 (塩・しょうゆ味がおススメ) / ミニトマト 5~6個 / 小ねぎ 5g

ベーコン 10g

※トマトは普通サイズのものでもOK!

1人分の栄養価：エネルギー 280kcal・たんぱく質 7.2g・脂質 13.8g・食物繊維 2.0g・食塩相当量 3.7g

● 1人前の材料の目安 ●

トマトラーメン

ねぎ 5g



ミニトマト
5～6個

ワンポイント
アドバイス

★カップ麺でもおいしくできます！
(その場合お湯を注ぐ前にトマトを加える。)

メモ

★栄養価はラーメンの種類により異なります。