

牛乳を加えることで  
味がマイルドになり、  
コクのあるスープに大変身！



# ミルク入りとんこつラーメン

袋麺 豚骨味  
(マルちゃん正麺)



牛乳

たんぱく質  
6.6gアップ!

## 材料(1人前)

- ・袋麺 豚骨味…1袋
- ・牛乳…200ml
- ・キャベツ(千切りにしておく)…50g
- ・豚ロース肉…30g
- ・塩こんぶ(減塩)…適量

カロリーが  
気になる方は  
豆乳にアレンジ  
してもOK!

## トッピング

- ・すりごま…適量
- ・ごま油…少々

冷蔵庫にある食材なら  
何でもOK!

## 作り方

- 1 鍋に水300mlを沸騰させ、麺、豚肉を加える。1分ほどたったら麺を軽くほぐし、千切りにしたキャベツも加えて、さらに1分～1分半茹でる。(※使用する袋麺によって加熱時間は異なります。)
- 2 麺と具を器に移し、残った茹で汁(少なくなっていれば300mlになるよう水を追加する)に、牛乳200mlを加え、加熱する。温まったら、付属の粉末スープの素を加えかき混ぜる。
- 3 器にスープを加え、塩こんぶ、すりごま、ごま油を適量加える。

1食分

575 kcal

たんぱく質

24.2 g

食塩相当量

5.9 g