



優秀賞

野菜たっぷり冷やしラーメン

マジ食べたい!!部門

野菜たっぷり部門
奨励賞

材料（1人分）

麺とスープ付きラーメン	～1人前
水菜	1/2束
海藻	多め
卵	1個
トマト	1個
玉ねぎ	少し
大根	1/4本
チャーシュー	1枚
ごま	少々
なると	1枚

料理写真貼付欄



作り方（調理時間 30 分）

- ① 麺をゆでる。卵をゆで卵にする。
- ② 水菜、大根、玉ねぎ、トマトを切る。大根は細く、玉ねぎはスライスする。海藻は水にもどす。
- ③ 麺をゆで終わったら、ざるに移し、水で冷やした後、お皿に入れる。そこに市販のスープを入れる。
- ④ 野菜とゆで卵、チャーシュー、なると、ごまを盛りつけて完成。

お料理 PR、工夫した点

暑い夏でも食べられるようなさっぱりとしたラーメンです。

食べてもらった家族、友だちの感想

野菜がたくさん入っていて美味しかった。