



インスタントをうまく活用しよう！！

インスタント食品やレトルト、冷凍食品...
時間や手間がかからず便利ですよね。
そのまま食べてもいいのですが、
ちょっとひと手間加えるだけで、
栄養をぐんとアップさせることができます！
今日からあなたも「ちょい足しテクニック」で
健康な身体を目指しましょう！



サバ缶×チキンラーメン

材料 1人前

- チキンラーメン 1袋
- さば水煮缶 1缶
- カット野菜 好きなだけ
- ※冷凍野菜や海藻わかめもOK
- 生姜チューブ 5cm
- 青ネギ 10g

作り方

- 鍋に水450 cc、カット野菜、さば缶を汁ごと入れ沸騰させる。
- 野菜に火が通ったら、おろし生姜を加え、あくをすくいながらひと煮立ちさせる。
- チキンラーメンを投入し、1分煮る。
- 器に移し、ねぎを盛り付け完成。



汁ごと使うことで
DHA・EPA
(中性脂肪を減らす身体
にいい油)などが
残さず摂れる



チキンラーメンの
アレンジレシピは日清
のHPやTwitterでも紹介
されています。
是非参考に
してみてください！



ちょい足しテクニック

- ◎たんぱく質を補うには...
卵、魚の缶詰、サラダチキン、豆腐etc
- ◎野菜を補うには...
冷凍野菜、カット野菜、トマト缶etc

栄養情報

あなたは塩分摂りすぎていませんか？

1日の塩分摂取の目標量は、
成人男性で**7.5g**未満、女性で**6.5g**未満
とされています。(日本人の食事摂取基準2020年版)
麺類はスープにはもちろん、麺自体にも
塩分が含まれており、スープまで飲みほしてしまうと実は1日の目標量に近い量の
塩分を摂ってしまいます。将来生活習慣病にならないように、若いうちから
麺のスープは飲まない習慣を付けましょう！

チキンラーメンの栄養成分表示

たんぱく質	8.2g
脂質	14.5g
炭水化物	53.6g
食塩相当量	5.6g

(麺: 2.3g スープ: 3.3g)

