



# 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

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

### 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。



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)