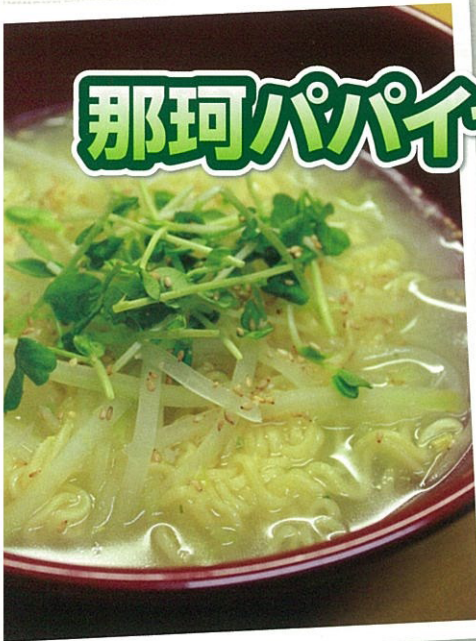


レシピ：料理研究家 海野としえ

# 那珂パパイヤ塩ラーメン



## 材料(1人分)

市販の塩ラーメン…1袋   パパイヤ…50g  
かいわれ大根……適量   白ゴマ……適量

## 【作り方】

- ①パパイヤを千切りにする。
- ②ラーメンを表示に従って作り、麺があらかた煮えてきたらパパイヤを入れ一緒に煮る。
- ③器に盛り付け、1cm巾に切ったかいわれ大根と白ゴマを飾ります。

※青パパイヤの酵素で余分な脂をカット。  
ヘルシーなメニューになります。