



カップ麺に野菜をプラス



新発想!ひと手間で、しっかり野菜がとれる



●材料 (1人分)

セブンプレミアム 醤油ヌードル 1個
もやし 1/2袋 (120g)

●つくり方

- ① もやしをレンジで温める(500Wで1分30秒)。または、湯をわかしゆでておく。
- ② カップ麺にお湯を注ぎ時間まで待つ。
- ③ もやしをお皿に盛る。 ←もやしをカップ麺に入れる。

●アドバイス

- ・どんぶり型のカップ麺なら、一度にもやしを入れられます。
- ・ゆで卵をプラスすると、より栄養バランスがよくなります。

かんたん
ステップ



STEP 1
もやしにラップをし、
レンジで温める。



STEP 2
もやしも、
つけ麺のように
食べていく。