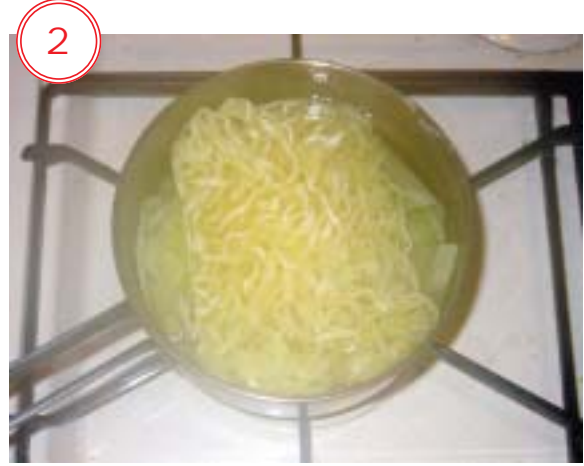


## ～おなかいっぱい・気持ちちょっぴりリッチ～ 鍋ひとつでできる！ 男の夜食

徹夜の友でもあり敵でもある夜食（敵というのは腹にもものが入ると眠くなってしまうため）。仕事に気持ちを集中しているときなどは簡単に作れるものもいいですね。インスタントラーメンなんかは簡単に作れますが、食べた後に何かむなしくなるのでいけません。そこで野菜を追加してちょっぴりリッチな気分を味わってみるのはいかがですか？ 洗い物も面倒なので、鍋ひとつで包丁もまな板も使わないようにすると後片づけも楽ですね。



鍋にお湯を沸かします（湯沸かしポットのお湯があればその分、時間短縮）。適当な野菜を入れます。今回はキャベツです。手でちぎれる葉っぱ類だと、包丁とまな板を使わずに済みます。どうしてもな時はキッチンばさみを使います。



野菜が煮えたら麺を投入します。野菜や麺に味をしみ込ませたいときは、この時点でこの時点でスープを入れてもいいでしょう。



冷蔵庫にハムがあったので、これもちぎって入れました。最後にトッピングしてもいいですが、ちょっと火の通った感じにしたかったのでここで入れました。



スープをいれて、卵、ネギをトッピングしてできあがり。あるものを適当に入れます。ネギは買ってきてすぐに刻んでジップロックコンテナに入れておくと、こういうときばらばら入れるだけなので楽です。刻んでなければキッチンばさみでちょきちょきやってもいいです。

### Point

これを鍋から食います。どんぶりに移してしまったり洗い物が増えてしまいます。作るときに野菜や麺をかき回す箸も、菜箸ではなくて食べるときに使う自分の箸にしましょう。