



豆乳を使用した体が温まるラーメンです♪

# ☆さっぱり優しい豆乳ラーメン



## 【材料】大人2人、子ども1人分

・人参	中1/2本
・キャベツ	中1/4個
・鶏肉	200g
・水	3カップ
・鶏がらスープの素	小さじ2
・食塩	小さじ1/2
・無調整豆乳	200ml
・醤油	大さじ1/2
・小松菜	1/3束
・中華麺	3人前(330g)
・とろけるチーズ	適量
・すりごま	適量

## 【作り方】

- ①人参は短冊切り、キャベツは3cm角、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②小松菜は4~5cmの長さに切り、茹でて水気を切る。
- ③鍋に①と水を入れ、加熱し、鶏がらスープの素、食塩で調味する。
- ④③に豆乳を入れて温め、醤油で味を整える。(加熱しすぎると、豆乳が分離してしまうので注意)
- ⑤中華麺を茹で、水気を切る。
- ⑥ラーメン皿に⑤を入れ、④をかけ、②を乗せ、とろけるチーズ、すりごまをかける。



☆鶏がらスープの素はメーカーによって濃さが異なるため、味を見て食塩で調整してください。

☆中華麺や鶏がらスープの素を使わなくても、市販のインスタント麺でも代用できます。

☆野菜はお好みで量や種類を変えてもOK!

☆大人はこしょう・ラー油などを加えても美味しいです。

献立例

さっぱり優しい豆乳ラーメンは<主食>兼<主菜>なので  
サラダや和え物を組み合わせて!