

ラーメン

冬

カラダが温まる担々鍋ラーメン

- ラーメンは、ほどよいコシとツルツル食感でお鍋のみにピッタリ！
- ゴマの香りがひきたつ担々麺のスープ鍋を楽しんだあとに、ラーメンで2度美味しい！

担々麺スープのゴマの香りがお鍋にもピッタリ！



▼使用商品▼
ラーメン

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 876kcal

▼作り方▼

参考調理時間 20分

材料名	分量	カロリー
ラーメン 2食分	420 g	1,166
水 2カップ	400ml	-
豚バラ肉 (薄切り)	100 g	386
豆腐 1丁	280g	157
白ネギ 1/2本	40 g	11
ニラ 1/2束	50g	11
えのき 1/2袋	100g	20

①	豚肉は食べやすい大きさに切る。□
②	白ネギは大きめの斜め切りにし、豆腐は3cm角くらいに切る。
③	ニラは5cm程度の大きさに切り、えのきも房を切ってほぐしておく。
④	担々麺スープを分量のお湯で溶いておく。□
⑤	鍋に具を並べ、④のスープを入れて火にかけて鍋としていただきます。
⑥	別の鍋でラーメンの麺を 30秒程 ゆで、水で洗った後に水気をよくきる。
⑦	具材のなくなった鍋にスープを足して火にかけて、麺を入れて沸騰するまで煮込んだら出来上がり。