

ラーメン

通年

らーめんチャンフルー

- ラーメンは、ほどよいコシとツルツル食感で冷たく食べても美味しい麺です。
- 沖縄らしい具材を使って、南国風の器に盛り付けると見た目も鮮やかです。
- セットメニューの1品としてもオススメです！

沖縄料理の定番チャンフルーをラーメンでアレンジ



▼使用商品▼
ラーメン

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 609.5kcal

▼作り方▼

参考調理時間 15分

材料名	分量	カロリー
ラーメン 1食分	160 g	374
ぶっかけうどんつゆ	40 g	20
スパム (ランチョンミート)	50 g	113.5
もやし 1/2袋	100 g	14
卵 1個	56 g	85
下味用 塩・こしょう	適量	-
炒め用油	適量	-
青ねぎ 2~3本	9 g	3
かつおぶし 少量	-	-

①	スパムは食べやすい大きさに切り、もやしは洗って水をきって、青ねぎは小口切りにしておく。
②	フライパンで油を熱しスパムを炒め、もやし・溶き卵を加えてさらに炒めて塩・こしょうで味付けをする。
③	沸騰したお湯でラーメンを約30秒ゆで、湯切りした後に水でよく洗って水気をきる。
④	炒めた具・麺・つゆをボールに入れてよくまぜる。
⑤	器に盛り付け、青ねぎ・かつおぶしを飾って出来上がり。