

ラーメン

冬

# ぴい辛ヘルシーなトマト鍋

- 市販の旨辛ラーメンを使って、ヘルシーで簡単旨辛トマト鍋です。
- 具はお好みで、身体の芯から温まる女子に嬉しいレシピです。

## 旨辛スープをベースにアレンジしたラーメンレシピ



▼使用商品▼  
ラーメン

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 772kcal

▼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	376 g	866
トマトジュース	400m l	68
水	200m l	-
太めのウィンナ 2本	51 g	165
キャベツの葉 4~5枚	300 g	70
しめじ	50 g	9
にんじん 5cmぐらい	75 g	27
トマト 1個	150 g	40
モッツアレラチーズ 1袋	100 g	250
ブロッコリー 1/2株	190 g	49

①	キャベツは食べやすい大きさにちぎり、しめじは石づきをとってほぐしておく。
②	にんじんは皮をむいて短冊切りに、ブロッコリーとチーズは食べやすい大きさにしておく。
③	トマトは丸のまま（できれば皮をむいて）鍋の中央に入れて、その他の具もすべて鍋に入れる。
④	旨辛ラーメンのスープを分量の水・トマトジュースで割って、鍋の具がひたるまで注ぐ。
⑤	鍋に火をかけ、まずはトマト鍋をお楽しみください。
⑥	ラーメンの麺は、別の鍋で <b>30秒程度</b> ゆでて洗って水をきっておく。
⑦	鍋を食べ終わったら、仕上げに残ったスープを煮立て、麺を入れ温まったら出来上がり。