

ラーメン

冬

あつあつ天津麺

- ラーメンは、ほどよいコシとツルツル食感で美味しい麺です。
- こくのあるシンプルなしょうゆスープはアレンジしてもおいしいです。
- かに玉の天津がボリュームもアップして、麺にもよくあいます。

ボリューム満点！とろ〜いあんでもポカポカ天津麺



▼使用商品▼
ラーメン

▼材料▼ (2人分) 1食あたり 697kcal

材料名	分量	カロリー
ラーメン (2食)	370 g	782
水	540ml	-
卵 4個	224 g	340.0
カニの缶詰 小1缶	56 g	41
三つ葉 1束	41 g	5
鶏がらスープ(顆粒) 小1	2.5 g	4.7
塩・コショウ	少々	-
ごま油 大1	13 g	120
■甘酢あん		
水	200ml	-
酒 大1	15ml	16.4
砂糖 大1	9 g	35
酢 大1	15ml	4
しょうゆ 小2	12ml	8.6
鶏がらスープ(顆粒) 小1	2.5 g	4.7
塩	少々	-
水溶性片栗粉 大1	10 g	33

▼作り方▼

参考調理時間 20分

①	甘酢あんの材料(片栗粉以外)を鍋に入れ、沸騰したら水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。
②	卵を溶きほぐし、カニ缶、3cm程度に切った三つ葉を入れ、鶏がらスープ・塩・コショウで味を付けておく。
③	温めたフライパンにごま油を大1/2入れ、卵液を半分ずつ流し入れてかに玉を2枚つけておく。
④	ふっとうしたお湯で麺を40秒ゆで、水で洗い水気をきっておく。
⑤	添付のスープと分量の水を鍋に入れ、ふっとうしたら麺を戻して30秒温め器に盛りつける。
⑥	麺の上にかに玉を1枚ずつのせ、温めた甘酢あんをとろーりかけて出来上がり。