

レシピ 6

プロテイン担々ラーメン

豆乳ベースで
パワーアップ!

🕒
調理時間
約10分

🍴
カロリー
740kcal

🥄
塩分
6.7g

使う
コンビニ
野菜は
これ!

材料(1人分)

- ・冷凍味噌ラーメン…1袋
- ・袋もやし…100g
- ・冷凍コーン…30g
- ・豆乳…250~300ml

(※冷凍味噌ラーメンの調理に必要な水と同量)

- ・すりごま…大さじ1



作り方

1 ボールに冷凍麺、もやし、冷凍コーンを入れてラップをかけ、電子レンジで加熱(600W:5分、500W:6分※表示の加熱時間プラス1分が目安)する。



2 鍋に付属の液体スープ、豆乳、すりごまを入れて火にかける(焦げないように注意)。器に1を入れて熱々スープをかける。お好みで、納豆と食べるラー油をのせる。



ポイント

スープを味わいまろやかに仕上げしてくれる豆乳は、植物性タンパク質や大豆フラボンを豊富に含み、骨を丈夫にしたり肌の新陳代謝を促進したりする効果が期待できます。

丈夫なカラダをつくる
タンパク質が
豊富な豆乳ベースで
奥深いコクも演出。