

大学名	新渡戸文化短期大学		作成者	中條、中野、中村、竝木、新妻	
レシピ名	まろやか豆乳トマトラーメン				
栄養成分（1人あたり）	食塩相当量	2.0	g		
	カリウム	1,075	mg		
	エネルギー	436	kcal		
	たんぱく質	21.2	g		
	脂 質	12.8	g		
	炭水化物	44.8	g		
アピールポイント	・夏はスープを冷やして食べるのもおすすめ！ ・トマトジュースの酸味が豆乳と合わさることとてもまろやかになります。 ・トッピングは季節の野菜でアレンジ自在！				

材料 （大人2人分）	【麺・具材】 中華麺 230g 鶏もも肉 60g ミニトマト 10g(1個) ほうれん草 80g(1/2束) なす 40g(1/2個) ごま油 2g(小さじ1/2) コーン 20g	【スープ】 調整豆乳 300ml おろしにんにく 1g 顆粒中華だし 4g(小さじ2/3) みそ 4g(小さじ2/3) トマトジュース(食塩無添加) 200ml 片栗粉 5g(小さじ1と2/3) 水 10ml 粉チーズ 10g 黒こしょう 適量
作り方 （所要時間 20分）	① ほうれん草を色よく茹でる。 ② 鶏もも肉とほうれん草は一口大、なすは輪切り、ミニトマトは細かく刻む。 ③ フライパンにごま油を熱し、なすは焼き色が付くまで焼く。その後、鶏もも肉をしっかりと炒める。 ④ 麺を茹でる。 ⑤ 鍋に豆乳を入れ、おろしにんにく、顆粒中華だし、みそを加えて温める。 沸騰させないように注意しながらやさしく加熱する。 ⑥ 別の鍋にトマトジュースを入れ、沸騰させ少し煮詰める。 火を止めてから水溶き片栗粉を少しずつ加え、とろみがつくまでよく混ぜる。 ⑦ 器に加熱したトマトジュースを先に入れ、少しずつ豆乳スープを注ぎ、ホイッパー等でよく混ぜる。 ⑧ 麺を入れスープと混ぜ合わせ、鶏もも肉・ほうれん草・なす・ミニトマト・コーンを彩りよくのせる。仕上げに粉チーズと黒こしょうをかける。	
ポイント	・トマトジュースにとろみをつけることで分離を防ぎ、麺にもよく絡みます。	