

豆乳カニカマラーメン

<材料>

材料	分量(1人前)
即席めん(塩味)	1袋
付属のスープ	2/3袋
調整豆乳	200ml
カニカマ	40g
もやし	60g
乾燥わかめ	1g
ほうれん草	30g
ゆで卵	1/2個



<栄養価計算>

エネルギー:643kcal 蛋白:27.2g

<作り方>

- ① 水 400ml にもやしを入れて茹でる
- ② ほうれん草、卵は事前に茹でておく
- ③ もやしを取り出し、麺を 3 分間茹でる
- ④ 調整豆乳 200ml を加える
- ⑤ 沸騰直前に火を止め添付スープの 2/3 袋を入れる
- ⑥ カニカマ、もやし、ワカメ、ほうれん草、茹で卵をトッピングする

*備考

豆乳を牛乳に、カニカマをボイルエビなどに食材を代用することが可能です。