

# 綾 循



材料はこちら



# レシピ

冷凍麺は塩分が少ない



豆乳で栄養補給！



裏面にレシピがあります

味付けは麻婆豆腐の素/塩分1.3g



## 豆乳担々麺





材料（2人前）

- 冷凍麺・・・・・・・・・・2人前
- 豆乳（無調整）・・・・・・・・・・400ml
- 麻婆豆腐の素・・・・・・・・・・1袋
- すりごま・・・・・・・・・・適量
- 小松菜・・・・・・・・・・40g
- ねぎ・・・・・・・・・・適量

麻婆豆腐の素は1袋塩分2.6gのもの使用  
冷凍麺を使用することで塩分が限りなく低くなります  
一般的な中華麺の塩分は1.0g以上あり、茹でること  
で塩分は煮汁に流れでていきますがある程度残ってしま  
います



作り方①

小松菜をざくざく切る  
ねぎは小口切り

野菜はなんでもいいです。カット  
野菜やもやしなど好きな具材を  
どうぞ！



作り方②

麻婆豆腐の素と豆乳を火にかけて  
鍋の周りがふつふつとするぐらい  
温める

麺と小松菜を茹でる。麺がほぐれ  
てきたら、水を切って器に入れる



ネギとすりごまを添えて、温めた  
スープを注いで出来上がり！

この担々麺は汁まで飲めます！  
塩分が従来のラーメンの1/4程度  
となりますが豆乳のコクと麻婆豆  
腐の素の旨味が塩気が少なくても  
おいしさを感じる1杯となってい  
ます。

干しエビを加えるとまた風味も代  
わり美味しいですよ！

こちらの料理は減塩の工夫の中の1，うま味を加える（豆乳）2.香りを加える（葱・すりごま）他にも減塩の工夫の仕方は沢山あります。栄養指導も行っていますのでお食事で気になることがある方は、ぜひお越しください。