



令和4年広報さつて
12月号掲載

◆ごま豆乳坦々ラーメン◆

今月のメニューは、アクセントとなるんにくやすりごまなどを使って、汁まで飲んでも1杯あたり食塩2gのラーメンとなっています。これからの寒い時期にご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

【材料】2人分

中華茹で麺（2玉）	240g
豚ひき肉	100g
もやし	1袋（200g）
ニラ	1/4束（30g）
減塩しお	小さじ1/2
ごま油	大さじ1
卵	1個
減塩しお（ゆで卵用）	少々

【A】

すりおろしにんにく	2かけ分
水	1と1/2カップ
減塩丸鶏がらスープの素	小さじ2

【B】

豆乳（無調整）	1/2カップ
ラー油	小さじ2
すりごま	大さじ2

〔作り方〕

- ① ニラを適当な長さに切っておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、減塩しおと卵を入れて中火で6分ゆでる。ゆでたら冷水にあげ、殻をむき、縦半分に切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ひき肉に火が通るまで中火で炒める。中火から弱火にし、もやし、ニラ、減塩しおを加えて炒める。
- ④ 鍋に【A】を入れて煮立たせたら、そこに【B】を加える。
- ⑤ 鍋にたっぷりの湯を沸かして、麺を規定の時間ゆでる。
- ⑥ 器に麺と③を盛りつけ、④を注ぎ入れる。最後に縦半分に切った卵を盛りつけたら完成。

（1人前532Kcal 食塩相当量2.0g）

～減塩調味料が用意できない場合～

減塩しお「小さじ1/2」を通常の食塩「ミニスプーン1/2弱」へ、減塩丸鶏がらスープの素「小さじ2」を通常の丸鶏ガラスープの素「小さじ1強」へ置き換えることで作ることができます。

作成：幸手市健康増進課

