

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

アボカド

## インスタントラーメン活用! 豆乳冷やし中華

材料 (2人分)

鶏むね肉 ..... 1/2枚  
アボカド ..... 1/2個  
インスタントラーメン ..... 2個  
○酒 ..... 大さじ1/2  
○塩 ..... 大さじ1/2  
○砂糖 ..... 大さじ1/2  
○しょうがのすりおろし・小さじ1/2

鶏ガラスープの素(顆粒)・・・小さじ1  
●豆乳 ..... 300ml  
●すりごま ..... 大さじ1  
●味噌 ..... 小さじ1  
●ごま油 ..... 小さじ2  
塩 ..... 適宜  
ラー油 ..... 適宜

### 1 切る

鶏肉はフォークで数カ所穴をあけ、耐熱皿にのせる。○をかけて軽く揉み込んでおく。10分たったらラップをかぶせ、600Wの電子レンジで3分加熱。ラップをしたまま粗熱を取り、そぎ切りにする。アボカドは縦に薄くスライスする。

### 2 スープを作る

ボウルに鶏ガラスープと湯大さじ1を入れてよく溶き、冷水100mlと●を入れて混ぜる。味を見て塩で味を調える。

### 3 麺を茹でる

鍋で湯を沸かし、ラーメンを規定時間より1分長く茹でる。流水で冷やしたら水気をしっかり切って器に盛り付け、2を注ぐ。1の鶏肉とアボカドのものせ、好みにラー油をかける。

調理時間

20分



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索