

豚バラ薄切り肉・卵・かつお節をちょい足し！

## ゴーヤの塩ラーメンチャンプルー



### 材料(2人分)

麺許皆伝しお味	2袋
ゴーヤ	1/2本(正味80g)
にんじん	30g
ニラ	40g
豚バラ薄切り肉	120g
卵	2個
ごま油	大さじ2
粗びき胡椒	適量
かつお節	適量

### 作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切り種と綿をスプーンを使い取りのぞき薄切りにし水にさらす、にんじんは細切り、ニラは4~5cm長さに、豚肉は食べやすい大きさに切り、卵は溶きほぐしておく。
- 2 麺を茹で、ザルにあげ水でしめ、水分をきったらキッチンバサミを使い麺を食べやすい長さに切る。
- 3 フライパンにごま油大さじ1を入れ熱し、卵を入れさっと火を通したらいったん取り出す。
- 4 卵を取り出したフライパンに残りのごま油を入れ、豚肉、ゴーヤ、にんじんを入れ1分程炒めたらニラと麺、添付の粉末スープ、3を戻し入れて炒める。
- 5 皿に盛り胡椒をふり、かつお節をのせる。

### クッキングポイント

茹でて麺を切って炒めることで、全体に味がなじみやすくなります。

### ちょい足しで元気に!

日差しの強い夏、食欲が落ちるとビタミンの摂取も不足しがちです。そんな時は熱にも強いゴーヤのビタミンCがびったり。カリウムも豊富でむくみ防止も期待できます。

# 冷やししょうゆラーメン



## 材料 (2人分)

麺許皆伝しょうゆ味	2袋	トマト	1/2個
水	500ml	白髪ねぎ	適量
酢 <small>ちよい足し</small>	大さじ2	ラー油	適量
きゅうり <small>ちよい足し</small>	1本	キムチ(お好みで)	適量
市販のチャーシュー	4枚		

## クッキングポイント

麺を氷水に入れしっかり冷やすことで、食感も良くなり美味しく召し上がれます。

## ちよい足しで元気に!

夏バテで食欲があまりないときは疲労回復のお手伝いをしてくれるお酢の爽やかな酸味と冷たい麺でつるつとさっぱり。

お好みでキムチを加えてピリ辛に仕上げてもOK!

## 作り方

- 1 麺許皆伝しょうゆ味添付の粉末スープを器に入れ、大さじ2の湯(分量外)で溶いたら水と酢を加える。
- 2 麺は茹で、ザルにあげ氷水でしめスープの中に入れる。
- 3 細切りにしたきゅうりやチャーシュー、半月切りにしたトマト、白髪ねぎをのせ、ラー油をかるくかける。

# 夏野菜のタッカルビ味噌ラーメン



## 材料 (2人分)

麺許皆伝みそ味	2袋	水	900ml
鶏もも肉 <small>ちよい足し</small>	160g	A コチュジャン <small>ちよい足し</small>	小さじ1
ピーマン	1個	焼肉のたれ <small>ちよい足し</small>	大さじ2
ナス	1本		
パプリカ	1/2個		

## クッキングポイント

鶏肉はしっかりと揉み込み5~10分程寝かせると、鶏肉に味がしっかり染み込みます。

## ちよい足しで元気に!

栄養価が高い緑黄色野菜のパプリカやピーマン、カリウムが豊富なナス。ビタミン・ミネラルを摂ることで夏バテした体の疲労回復に繋がります。

## 作り方

- 1 鶏肉は一口サイズに切り、麺許皆伝みそ味添付の粉末スープ1/3量(2人分で10g)とAを加えもみこむ。
- 2 1とピーマン、ナス、パプリカを乱切りにし耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジ(600w)で3~4分加熱する。(肉に火が通るまで様子を見て加熱時間を調整する)
- 3 鍋に水を入れ沸騰させ、麺を茹で残りの粉末スープを入れラーメンを作り、器に盛ります。
- 4 3の上に2の具材を汁ごとのせませす。