

レシピ名	豆乳風味ソーメンラーメン			
調理時間 (2人分)	約 20 分	調理コスト (2人分)	1,000円	
<b>作り方(2人分)</b>  ① 野菜を切る キャベツはざく切り、アスパラの穂先は3~4cmの長さに切る 人参はピーラーで細長く切る  ② 沸騰した鍋にアスパラとそうめんを入れ、1分30秒~2分ほどゆでる  ③ 別の鍋で豚肉をゆでる  ④ スープを作る スープの材料を全て器(丼)で混ぜあわせて、レンジで約1分加熱  ⑤ 茹で上がったそうめんをスープが入った器に入れ、トッピングの野菜と豚肉を盛りつける。最後にカイワレと胡麻をのせ、完成	食材名	分量 (2人分)		
	そうめん	200g		
	豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	150g		
	キャベツ	150g		
	人参	100g		
	アスパラ	40g		
	カイワレ	20g		
	ゴマ	少々		
	<b>【スープの材料】</b>			
	豆乳	500g		
	めんつゆ	50g		
	鶏がらスープ素	大さじ1		
	塩	少々		
コショウ	少々			

★アピールポイント(工夫した点、特徴、PR項目など)

素麺と一緒に、野菜もお肉もたくさん食べれるようにスープをあっさりとした風味にしました。