

エントリーNo.7

カラダのミカタ! アボカドたっぷりロカボヌードル

レシピコンセプト

栄養価の高いアボカド、糖質ゼロの蒟蒻麺、低カロリー、高タンパクな鶏胸肉を使った健康に配慮したラーメンです。アボカド1個分使用した泡スープはクリーミーで濃厚な仕上がり。手作りの塩レモンチキンと相性抜群!



想定する一杯のラーメン代

900円

材料費(1人前)

270円

使用材料名と分量(1人前)

鶏ガラスープ(出来上がり1人分)

- ・鶏ガラ 1羽分
- ・ネギ(青い部分) 1本分
- ・たまねぎ 1個
- ・生姜 薄切り 2枚
- ・にんにく 1片
- ・酒 100cc
- ・水 1.5L

アボカドスープ(1人分)

- ・アボカド 1個(可食部120g)
- ・豆乳 80cc
- ・レモン汁 2g
- ・塩麴 5g

★スープの味付け(1人前)

- ・鶏ガラスープ 300cc
- ・アボカドスープ 200cc
- ・塩 少々

塩レモンチキン

- ・鶏胸肉 1枚 300g
- ・酒 30g
- ・レモン汁 30g
- ・塩 5g
- ・砂糖 5g
- ・おろしにんにく 1片分

麺

- ・こんにやく麺 170g(ヨコオデイリーフーズ 月のうさぎ 冷やし中華こんにやく)

★トッピング(1人前)

- ・塩レモンチキン 30g
- ・アボカド 15g
- ・トマト 10g
- ・半熟卵 1/2個
- ・白ねぎ 10g
- ・レモン 10g
- ・フライドオニオン 5g
- ・ブラックペッパー 少々

調理方法・手順

〈鶏ガラスープの作り方〉

- ①流水で鶏ガラについている汚れや血合いを洗い落とす。
- ②ボウルに鶏ガラを入れて熱湯を上から回しかける。流水で落としきれなかった汚れが浮き上がってくるので、もう一度流水で汚れをさっと落とす。
- ③材料をすべて鍋に入れ、強火にかける。沸騰してきたらアクを取る。弱火で丁寧にアクを取りながら1時間程度煮る。
- ④キッチンペーパーをしいたザルでこす。

〈アボカドスープの作り方〉

- ①アボカドは種と皮を取って1cm角に切る。
- ②材料をすべてハンドブレンダーにかけ、なめらかにする。

〈塩レモンチキンの作り方〉

- ①鶏むね肉は皮面からフォークで数カ所穴を開ける。耐熱容器に入れて調味料に浸し、よく揉み込む。ふんわりとラップをしてそのまま30分おいておく。
- ②電子レンジ600wで6分加熱し、そのまま電子レンジの中で5分蒸らす。
- ③保存袋やタッパに移し替え、そのまま冷ます。

〈仕上げ〉(1人前)

- ①こんにやく麺を熱湯で温めザルで水気を切る。
- ②スープを温め500ccを丼に入れる。ハンドブレンダーでスープを泡立てる。
- ③こんにやく麺を丼に移し、塩レモンチキン3枚、角切りにしたアボカドとトマト、半熟卵、白髪ネギ、フライドオニオン、輪切りにしたレモンをのせる。仕上げに塩レモンチキンの上からブラックペッパーをかけて完成。