

鍋料理  
子どもが喜ぶ!

# 鯛と赤エビのラーメン 中華



## 豆知識

手間をかけずに、本格的な魚介ラーメンが作れるお助けレシピ! 真鯛と赤エビで作るスープは、濃厚ながらもさっぱりとした口当たり。魚嫌いのお子様も、大満足間違いなし♪

## Point

赤エビは殻ごと茹でて、スープに重要なダシを取ります! お刺身パックについているツマもトッピングとして美味しくいただけますよ♪



## RECIPE

### 材料 4人分

真鯛 刺身用 …… 1パック	三つ葉(3cm幅) …… 適量	■Aしょうゆ …… 大さじ4
赤エビ …… 4尾	中華麺 …… 4玉	■A鶏がらスープの素 …… 大さじ1
ツマ …… 適量	鰹節 …… 15g	■Aみりん …… 大さじ1
メンマ …… 適量	水 …… 1500ml	■Aごま油 …… 大さじ1
味付き煮卵 …… 2個		■Aすりおろしにんにく …… 少々

### 作り方

- 鍋に水を入れ火にかけて、沸騰したら火を止め、鰹節を入れる。2~3分置き、ザルで静かにこす。鍋に戻し、■Aを加えスープを作る。味付き煮卵は半分に切る。
- スープを沸騰させ、赤エビを入れて1分間茹でる。赤エビを取り出し、粗熱が取れたら殻を剥く。真鯛は、さっとスープにくぐらせて取り出す。
- 別の鍋で中華麺を袋の表示通りに茹で、水気をしっかり切る。
- 器に③を入れ、スープを注ぎ、赤エビ、真鯛、ツマをのせ、メンマ、味付き煮卵、三つ葉をトッピングする。

