



栄養価 (1人分)	
エネルギー	486kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	9.7g
炭水化物	80.5g
糖質	76.8g
食物繊維	3.7g
食塩相当量	4.0g

## バジルチーズを溶かして食べる! 米粉のトマトラーメン

若者が好きなトマトとチーズを使った、IBD患者さんでもがっつき食べられるラーメンです。バジルチーズを溶かして味変できます。簡単に手に入る食材を選んだので、自宅でも作って楽しんでいただけたらと思います。

### 材料 (2人分)

#### スープ

トマトソース(市販)	180g
玉ねぎ(みじん切り)	60g(1/4個)
おろしにんにく	6g(小さじ1)
オリーブオイル	8g(小さじ2)
中華スープの素(顆粒)	
(シャンタンスープの素)	16g(大さじ1)
醤油	大さじ1
水	480cc

#### バジルチーズ

じゃがいも	30g(1/4個)
豆乳	10g(小さじ2)
カッテージチーズ	30g
バジル(みじん切り)	3g(大1枚)
塩	0.4g(少々)

#### トッピング

サラダチキン	60g(1パック)
ミニトマト	30g(2個)
ブロッコリー	40g(2かけ)
食用花(菊など)	適量

#### 麺

フォー(乾麺)	160g
---------	------

### 手順

- 1 ブロッコリーは電子レンジで加熱し、冷ましておく(600W40秒程度)。
- 2 じゃがいもは小さめに切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱。スプーン等でつぶし、塩、豆乳、カッテージチーズを入れ、最後にバジルを混ぜ合わせる。
- 3 鍋にオリーブオイルとおろしにんにくを入れ弱火で香りが出るまで炒め、玉ねぎを加え透き通るまで更に炒める。
- 4 3にトマトソースを加え、ひと煮立ちしたら水、中華スープの素、醤油を入れ沸かしておく。
- 5 別の鍋でたっぷりのお湯を沸かしフォーを茹で、ザルにあけ、流水で冷やし水切りしておく。
- 6 5を4のスープに入れ、麺が温まったら器にあけ、バジルチーズとトッピングをのせて完成。

※トマトの皮が気になる方は、湯むきしましょう。

#### エムサービス株式会社からのコメント

脂質は控え目、うま味はたっぷりのラーメン風。味のベースにトマトやチーズを使用しながらも、フォー(米粉麺)を使うことによりイタリアンともひと味違う印象に。チーズとマッシュポテトのトッピングを溶かして食べると、ラーメンの「味変」さながらさっぱり味から濃厚な味への変化を楽しめます。家庭でも作りやすいように市販のトマトソースやサラダチキンを使用しています。

#### 斎藤恵子先生のワンポイントアドバイス

フォーが準備できない場合は、そうめんや冷麦、きしめん、パスタでも美味しく召し上がれます。スープをもっと簡単に作りたい場合は、市販のトマトポタージュスープの素がお勧めです。

※市販のトマトポタージュスープの素を使用する際は、醤油を少し減らしましょう