

しょうゆラーメン

【材料 (4人分)】

- ・ ちゅうかめん……600g
- ・ サラダあぶら……4g
- ・ ニンニク…… 2g みじん切り
- ・ しょうが…… 2g みじん切り
- ・ ぶたモモにく……80g 細切り
- ・ さけ……4g
- ・ ニンジン…… 40g 短冊切り
- ・ もやし…… 200g
- ・ ほししいたけ…… 1.2g スライス
- ・ とりがら……100g
- ・ だしこんぶ……0.4g
- ・ みず……680g
- ・ しお……7g
- ・ コショウ…… 0.08g
- ・ しょうゆ…… 27g
- ・ ながねぎ…… 60g 小口切り

顆粒だしを使う場合は、
水の量に合わせてください。

【作り方】

- ① 野菜はそれぞれ切る。
- ② もやしは茹でておく。
- ③ サラダ油で、ニンニク・しょうがを炒め、ぶた肉・にんじん・もやしの順に炒める。
- ④ スープを入れて、塩・しょうゆ・コショウで調味する。
- ⑤ 最後にながねぎを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥ 中華めんは茹でて、流水で洗いぬめりをとる。

