

野菜旨辛ラーメン

数種類の野菜と卵も加えたトッピングが、辛みのある味噌スープと合うメニューです。



1人当たり野菜摂取量 約184g



【2人分】

サラダ油(炒め用).....適量
 豚小間..... 60g
 玉ねぎ(スライス).....40g
 人参(短冊切り).....40g
 白菜(短冊切り).....80g
 乾燥きくらげ(水で戻す).....5g
 豆もやし.....80g
 にら(3cmカット).....20g
 キムチ..... 50g
 キムチの素..... 10g
 塩.....適量
 こしょう.....適量
 いりごま(白).....適量
 ごま油.....適量

【炒り卵】

サラダ油(炒め用).....適量
 卵.....1個

【ラーメンスープ】

ごま油.....適量
 おろし生姜.....適量
 おろしにんにく.....適量
 豆板醤.....適量
 水.....800g
 丸鶏ガラスープ(顆粒).....15g
 オイスターソース.....適量
 味噌..... 40g

中華麺.....2玉
 長ねぎ(薬味切り).....30g

- ① 野菜をそれぞれカット・下準備する。
 玉ねぎ ⇒1cmスライス
 人参・白菜 ⇒短冊切り
 にら ⇒3cmカット
 長ねぎ ⇒薬味切り
 乾燥きくらげは水で戻し、水気を切っておく。
- ② フライパンにサラダ油をしき、卵を入れ炒り卵を作っておく。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、人参、白菜の順に加え、きくらげ、豆もやしを加え炒める。
 さらにキムチとにらを炒め合わせ塩、こしょうをし、味を整える。
 キムチの素で味付けをし、最後に白ごまとごま油を回しかけ香り付けする。
- ④ 鍋にごま油を入れ熱し、生姜、にんにく、豆板醤を加える。
 香りが出てきたら、水、丸鶏ガラスープ、オイスターソースを入れ、味噌を溶かし入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 麺を茹でる。
- ⑥ 器にスープ、麺を入れ、②の炒り卵と③のキムチ炒めを混ぜ合わせたものを盛り付け、薬味ねぎをトッピングする。

