

ベジ盛油そば

人気のがっつり系ラーメンでも野菜が摂れるようにアレンジしました。多めのたれに麺と野菜を絡めてお召し上がりください。



野菜摂取量 約183g



【2人分】

もやし160g
 キャベツ(角切り).....160g

【トッピング】

チャーシュー.....**適量**
 メンマ.....**適量**

※お好みでフライドガーリックをかけてお召し上がりください。

【スープ】

醤油.....大さじ2
 ごま油.....大さじ2
 A 砂糖.....小さじ2
 丸鶏ガラスープ(顆粒)・大さじ1
 おろしにんにく少々
 ブラックペッパー粗挽き...少々
 (コショウでもOK)

中華麺.....2玉

- ① 野菜をカットする。
キャベツ ⇒角切り
- ② 野菜は洗って水気を切る。
- ③ キャベツともやしは茹でて水気をしっかりと切り、混ぜ合わせておく。

⑤ 麺を茹でる。

⑥ 器に麺を入れ、たれをかけてよく混ぜ合わせる。
 皿の中央に野菜をのせ、トッピングのチャーシュー、メンマを盛り付ける。

④ 鍋にAの調味料を合わせ、ひと煮立ちさせる。

