

ベジ盛り味噌ラーメン



ラーメンなどの単品メニューは野菜が不足しがちになります。今回はそんなラーメンでも野菜がたくさん食べられるメニューにアレンジしました。味噌味以外でも是非召し上がってみて下さい。



野菜摂取量 194g



【2人分】

- サラダ油(炒め用).....適量
- おろしにんにく.....適量
- おろししょうが.....適量
- 豚ひき肉.....60g
- 筍(短冊切り).....20g
- キャベツ(角切り).....100g
- もやし.....160g
- コーン.....30g
- にら(3cmカット).....20g
- 塩・胡椒.....適量
- 醤油.....適量
- 長葱(斜めスライス).....50g

[ラーメンスープ]

市販味噌ラーメンスープ.....800cc

～手作りする場合の目安量～

- ごま油.....適量
- おろしにんにく.....適量
- おろししょうが.....適量
- 四川豆板醤.....5g
- 水.....920g
- 丸鶏がらスープ(顆粒).....20g
- 白味噌.....40g

ゆで卵又は半熟卵.....1個

中華麺.....2玉

① 野菜をそれぞれカットする。
 筍 ⇒短冊切り
 キャベツ⇒角切り4cm
 にら ⇒3cmカット
 長葱 ⇒斜めスライス
 ゆで卵 ⇒1/2カット

② フライパンに油を入れ、にんにく、しょうがの香りが出てきたら、豚ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。筍、キャベツ、もやしを入れて、塩、胡椒、醤油で味付けをし、コーンとにらを入れて手早く炒め合わせる。

③ 市販のラーメンスープを作る。スープを作る場合は、鍋にごま油を入れ熱し、にんにく、しょうが、豆板醤を加える。香りが出てきたら、水、丸鶏がらスープを入れ、味噌を溶かしながら加え、ひと煮立ちさせる。

④ 麺を茹でる。

⑤ 器にスープ、麺を入れ、②で炒めた野菜をのせ、最後にゆで卵と長葱を盛り付ける。