

# ベジ盛り台湾ラーメン



人気の台湾ラーメンの野菜を増量して、ベジ活メニューとしてリニューアルしました。是非召し上がってみてください。



**野菜摂取量 約177g**

## 【2人分】

サラダ油(炒め用).....適量  
 みじんんにんにく.....適量  
 輪切り唐辛子\*.....少々  
 豆板醬\*.....小さじ1/2  
 豚ひき肉.....160g  
 甜麵醬.....小さじ1強  
 長葱(粗みじん切り).....10g  
 料理酒.....小さじ1/2  
 醤油.....大さじ1弱  
 砂糖.....小さじ1  
 ごま油.....適量  
 麻辣油\*.....適量  
 ラー油\*.....適量

※辛さはお好みで量を調整

## 【トッピング～野菜～】

もやし.....240g  
 にら(3cmカット).....40g  
 長葱(斜めスライス).....60g

## 【ラーメンスープ】

市販醤油ラーメンスープ.....800cc

## ～手作りする場合の目安量～

ごま油.....適量  
 おろしんにんにく.....適量  
 おろししょうが.....適量  
 豆板醬.....5g  
 水.....920g  
 丸鶏がらスープ(顆粒).....20g  
 醤油.....40g

中華麺.....2玉

- ① 野菜をそれぞれカットする。  
 にら ⇒3cmカット  
 長葱 ⇒粗みじん切り  
 ⇒斜めスライス
- ② トッピング野菜(もやし、にら、長葱)はボイルして混ぜておく。
- ③ フライパンに油を入れ、んにんにく、唐辛子、豆板醬を入れ、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。甜麵醬、長葱を入れ、酒、醤油、砂糖で味付けし、ごま油、麻辣油、ラー油の順で入れ炒め合わせる。
- ④ 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、んにんにく、しょうが、豆板醬を加える。香りが出てきたら、水、丸鶏がらスープを入れ、醤油を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 麺を茹でる。
- ⑥ 器にスープ、麺を入れ、ボイルした野菜、炒めた肉を盛り付ける。