

ベジ盛酸辣湯麺



人気の酸辣湯麺を、あんかけ野菜の量を増やし自然と野菜が摂れるようにアレンジしました。



野菜摂取量 178g



【2人分】

サラダ油(炒め用) 適量
 豚もも肉(拍子切り) 60g
 筍(水煮千切り) 60g
 干し椎茸(スライス) 6g
 ※生の椎茸でもOK
 えのき(3等分) 40g
 人参(拍子切り) 50g
 トマト(角切り1.5cm) 60g
 にら(3cmカット) 30g
 もやし 100g
 こしょう 適量
 中華麺 2玉

[ラーメンスープ]

水 700cc
 穀物酢 大さじ3と1/2
 料理酒 大さじ2と1/2
 丸鶏がらスープ 大さじ2弱
 醤油 大さじ2弱
 砂糖 小さじ1
 塩 少々
 こしょう 少々
 ラー油 適量
 片栗粉 適量
 水 適量
 (⇒合わせて水溶き片栗粉)
 卵(溶き卵) 1個

A

① 野菜をそれぞれカット・下準備する。

筍 ⇒ 千切り
 椎茸 ⇒ スライス
 えのき ⇒ 3等分カット
 人参 ⇒ 拍子切り
 トマト ⇒ 角切り1.5cm
 にら ⇒ 3cmカット
 もやし ⇒ 水洗いする

② フライパンに油を入れ、豚肉を炒め火が通ったら、筍、椎茸、人参、えのき、にらを加えさらに炒める取り出す。

③ フライパンに油を入れ、もやしを炒め、こしょうで味付けをする。

④

鍋に水とAの調味料を入れ、沸いたら水溶き片栗粉でトロミをつける。とろみがついたら、卵を入れかき玉にする。最後に②の具材とトマトを入れ、混ぜ合わせる。

⑤

麺を茹でる。

⑥

器に麺を入れ、③のもやしを盛り付ける。④のあんをかける。

