



だいとう キラキラ大東

サンマー めん

かながわけん とうち
神奈川県のご当地ラーメンです。

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

ちゅうか たま
・中華めん……4玉

- ・もやし……1ふくろ
- ・こまつな(2センチ)……2分の1わ
- ・ぶた肉(小間)……120g

★下味★

- しょうが……1かけ(すりおろし)
- にんにく……1かけ(すりおろし)
- しょうゆ……小さじ1
- ・キャベツ(ざく切り)……4枚
- ・たまねぎ(スライス)……4分の1個
- ・にんじん(短冊切り)……2分の1本
- ・干しいたけ(干切り)……2枚
- ・ブイヨン……2粒
- ・とりがらスープの素……小さじ1
- ・塩……小さじ2
- ・こしょう……少々
- ・しょうゆ……大さじ1強
- ・ごま油……小さじ1
- ・水……4カップ半
- ・片栗粉……大さじ2
- とみず おお
・溶き水……大さじ4

つく かた 【作り方】

- ①ぶた肉に下味をつけておく。
- ②鍋に油を熱し、ぶた肉を入れてよく炒め、にんじん、たまねぎ、戻したしいたけを加える。
- ③②に水とブイヨン、とりがらスープの素を入れて煮る。
- ④キャベツ、調味料を入れて煮、もやし、こまつなを仕上げあたりに入れる。
- ⑤片栗粉を溶き水でとき、沸かした④に入れ、かきまぜてとろみをつける。
- ⑥最後に香りづけにごま油を回し入れる。
- ⑦かためにゆでておいた中華めんを、どんぶりにいれ、⑥のスープをかけた後完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：541キロカロリー
たんぱく質：22.4グラム
脂肪：4.7グラム
えんぶん
塩分：4.1グラム