



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

みそラーメン

子どもたちが大好きなひき肉とコーンがたっぷり入ったみそラーメンです。しょうがとにんにくが入っているので、寒い時期にも体があたたまります。



【材料】(4人分)

- ・生ラーメン……4玉
- ・ぶたひき肉……60g
- ・しょうが……1かけ
- ・にんにく……1かけ
- ・にんじん…2分の1本
- ・もやし……2分の1袋
- ・ねぎ…2分の1本
- ・ホールコーン……60g
- ・うずらの卵…80g
- ・油…小さじ1
- ・白みそ…大さじ3
- ・赤みそ…大さじ3
- ・とりがらスープのもと…大さじ1半
- ・水…5カップ
- ・塩…小さじ半分
- ・こしょう…少々

【作り方】

- ①しょうが、にんにくはすりおろし、にんじんは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ②油を熱し、しょうが、にんにくを炒めて香りを出し、豚肉に塩、こしょうをふりながら炒める。
- ③にんじんを入れて炒め、水、とりがらスープのもとを入れる。
- ④煮立ったら、みそ以外の調味料を入れる。
- ⑤もやし、しめじ、コーン、うずらの卵を入れて、さらに煮る。
- ⑥仕上げにみそ、ねぎを加え、スープは完成。
- ⑦生ラーメンをゆで、しっかり水を切り、⑥のスープをかけていただく。

栄養価 (ひとり分)

エネルギー：416キロカロリー
たんぱく質：16.0グラム
脂肪：8.2グラム
塩分：2.3グラム