



だいとう キラキラ大東

ながさき
長崎
ちゃんぽん
ながさきけん とうち
長崎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)

- ・中華めん……4玉
- ・ぶた肉(小間)……80g
- ★下味★
- しょうが……1かけ(すりおろし)
- しょうゆ……小さじ1半
- 酒…小さじ1
- ・もやし……1ふくろ
- ・キャベツ(短冊切り)……3枚
- ・にんじん(いちよう切り)……1本
- ・干ししいたけ(干切り)……4枚
- ・むきえび…80g
- ・いか(短冊切り)…80g
- ・なると…40g
- ・ねぎ…1本
- ・ブイヨン……2粒
- ・とりがらスープの素…小さじ1
- ・塩……小さじ1半
- ・酒……小さじ2
- ・油……小さじ1半
- ・水…5カップ
- ・牛乳…4分の1カップ
- ・片栗粉…大さじ1強
- ・溶き水…大さじ3

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、もやし、キャベツを炒める。
- ③②に水とブイヨン、とりがらスープの素を入れて煮る。
- ④野菜が煮えたら、なると、えび、戻した干しいたけ、調味料を入れて煮る。
- ⑤味を整えたら、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最後にねぎを散らす。
- 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：518キロカロリー
たんぱく質：22.5グラム
脂肪：17.1グラム
塩分：2.0グラム