



だいとう
キラキラ大東 

とんこつ
ラーメン

ポークビヨンつかを使ったお手軽てがる
とんこつふう風のラーメンです。

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・生なまラーメン……4玉たま
- ・ぶたにく肉……60gぐらむ
- ・しょうが……1かけ
- ・にんにく……1かけ
- ・にんじん…2分ぶんの1本ほん
- ・たけのこ(水煮)…30gぐらむ
- ・ねぎ…2分ぶんの1本ほん
- ・キャベツ……1枚半まいはん
- ・きくらげ(乾)…2枚まい
- ・油…小あぶらさじ半こ分はんぶん
- ・みりん…小こさじ1
- ・しょうゆ…小こさじ1
- ・ポークビヨン(固形)…
2個こ
- ・水…5みずカップ・塩…小しおさじ2こ
- ・こしょう…少しょうしょう々
- ・牛乳…小ぎゅうにゅうさじ2こ
- ・焼酎…小しょうちゅうさじ1こ

つく かた
【作り方】

- ①しょうが、にんにくはみじん切り、にんじん、たけのこ、キャベツは短冊切り、ねぎは小口切り、きくらげは戻してせんぎりにする。
- ②油を熱し、しょうが、にんにくを炒めて香りを出し、豚肉を加えて炒める。
- ③にんじん、たけのこを入れて炒め、水、ポークビヨンを入れる。
- ④煮立ったら、調味料、きくらげ、キャベツを入れる。
- ⑤牛乳、ねぎを入れて、味を整える。
- ⑥生ラーメンをゆで、しっかり水を切り、⑤のスープをかけていただく。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：452キロカロリー
たんぱく質：16.5グラム
脂肪：4.5グラム
塩分：2.3グラム