

みそラーメン(つけめん風)

【 材 料 】 約4人分

〈目安量〉 〈切り方〉

・ 中華めん(4袋)	480 g	〈合わせ調味料〉	
・ にんにく	小さじ2 みじん切り	・ みそ	大さじ4
・ しょうが	小さじ2 みじん切り	・ テンメンジャン	大さじ4
・ 豚小間	150 g	・ ショウキュー	小さじ1
・ にんじん(1/2本)	80 g 短冊切り	・ コショウ	少々
・ もやし(1袋)	200 g	・ ラー油	小さじ1/2(好みで)
・ 小松菜(1/2袋)	100 g 2cm幅		
・ ねぎ(1/3本)	30 g 斜め小口		
・ 水	4カップ		
・ 鶏ガラスープの素	小さじ1		
(↑給食ではスープの素は使わずに 鶏ガラや野菜くず等でスープをとります。)			
・ 油	5 g		



【 作 り 方 】

- ① 合わせ調味料を混ぜておく。
- ② 鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが立ったら豚肉を入れて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、にんじんを加えて油がまわるまで炒め、分量の水と
鶏ガラスープの素を加えて煮る。
- ④ 煮立ったらアクを除き、もやし、小松菜を加えてさっと煮る。
- ⑤ ①の合わせ調味料を加えて混ぜ、ねぎ、ラー油を加える。
- ⑥ めんは袋の表示時間通りにゆで、水洗いして水気を切り、器に盛る。

人気メニューのみそラーメンは、めんとスープを別盛りで、つけめん風にすることで、めんが伸びないように工夫しています。

