

## みそラーメン(つけめん風)

### 【 材 料 】 約4人分

- |                                       | 〈目安量〉 | 〈切り方〉 |           | 〈合わせ調味料〉     |
|---------------------------------------|-------|-------|-----------|--------------|
| ・ 中華めん(4袋)                            | 480 g |       |           |              |
| ・ 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 |       | ・ しょうゆ    | 小さじ1         |
| ・ にんじん(1/2本)                          | 80 g  | 短冊切り  | ・ こしょう    | 少々           |
| ・ もやし(1袋)                             | 200 g |       | ・ ラー油     | 小さじ1/2(お好みで) |
| ・ 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。

