



★1食分で塩分は約2g!!

給食の味噌ラーメンは、和風だしを使って塩分を控えめにしています。
ぜひご家庭でも作ってみてください。

【5人分】

- ・中華麺 5玉
- ・豚ひき肉 100g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・トウバンジャン 少々
- ・にんにく 1かけ（みじん切り）
- ・しょうが 1かけ（みじん切り）
- ・人参 25g
- ・キャベツ 65g
- ・もやし 65g
- ・コーン缶 65g
- ・にら 30g
- ・長ねぎ 65g
- ・だし汁 500g～600g
- ・塩 1g
- ・こしょう 少々
- ・みそ 36g（大さじ2）
- ・テンメンジャン2g（小さじ1/2）
- ・しょうゆ 10g（大さじ1/2）
- ・酒 5g（小さじ1）
- ・ごま油 2g（小さじ1/2）

〈作り方〉

- ① 油でにんにく、しょうが、トウバンジャンを加えて炒める。
- ② ひき肉を炒め塩・こしょうをし、人参を炒める。
- ③ にら、長ねぎ以外の野菜を加えさらに炒める。
- ④ だし汁を加え煮る。
- ⑤ あくを取り、調味料を加える。
- ⑥ 仕上げにごま油を加えて仕上げる。
- ⑦ 中華麺をゆで、器に盛り付け、汁と具をかけて出来上がり。