

野菜ラーメン



野菜をたっぷり使っているので、栄養の良いラーメンです。

キャベツの代わりに白菜やチンゲン菜でもおいしくいただけます。

市販のカット野菜ミックスを使うと、さらに簡単に作れますよ。



材料	使用量（4人分）
サラダ油	小さじ 1/2
にんにく	1 かけ
豚肉（平切）	150g
にんじん	中 1/3 本
太もやし	2/3 袋
きくらげ（乾・ホール）	4g
味付けメンマ	30g
なると巻	60g
キャベツ	90g（大6枚）
ねぎ	1/3 本
鶏ガラスープの素	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1 と 2/3
塩	小さじ 1/2
こしょう	適量
水（目安）	600cc
中華麺	360g（4玉）

<作り方>

- ①きくらげは水に戻してからせん切りし、キャベツ、にんじんは短冊切り、ねぎは小口切り、なると巻は斜め半月切り、豚肉は一口大に切っておく。もやしは洗っておく。
- ②鍋に、サラダ油、にんにくを入れて炒め、香りが出てきたら、豚肉に塩こしょうを半量加え炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、きくらげ、にんじん、キャベツ、もやしの順に加えさらに炒める。
- ④③に水、調味料 A を加え、煮立ったらなると巻を加える。
- ⑤別鍋にお湯を沸かし、中華麺をパッケージの表示通りに茹で、湯切りをする。
- ⑥④が煮立ったら⑤の中華麺を加えて軽く煮込む。
- ⑦器に盛り、ねぎと味付けメンマをのせる。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875