

## コーンみそラーメン

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
生中華めん	30	120 g
豚肩小間切れ肉	20	80 g
ホールコーン（缶）	15	60 g
もやし	30	120 g
にんじん	5	20 g
長ねぎ	5	20 g
にら	5	20 g
にんにく	0.3	1.2 g
古根しょうが	1	4 g
サラダ油	1	4 g
赤みそ	15	60 g
塩	0.1	0.4 g
トウバンジャン	0.2	0.8 g
白ごま	2	8 g
鶏ガラ／豚骨	2／2	8 g／8 g
スープ	110	440 g

### <作り方>

- ① 鶏ガラと豚骨でスープをとる。にんじんはせん切り、長ねぎは小口切り、にらは2～3cmくらい、にんにく、しょうがはみじん切りにする。白ごまはからいりし、すっておく。
- ② サラダ油を熱し、にんにくとしょうが、トウバンジャンを炒めて香りを出す。豚肉、にんじんを加え炒める。スープの一部を残して入れる。
- ③ もやしとコーンを入れる。スープの残りで溶いた赤みそ、塩を加える。
- ④ 中華麺をたっぷりの湯でゆでて③に加える。
- ⑤ 長ねぎ、にら、白ごまを加えて仕上げる。

1人当たり栄養価：1杯 - 223kcal たんぱく質 9.8g 塩分 2.2g

### <一口メモ>

- \* ご家庭では、粉末の鶏ガラスープでも作ることができます。その場合は塩分を確認して、塩を調整してください。

