



# 味噌ラーメン



給食の味噌ラーメンは、鶏がらをコトコト煮出しただしがベースになっています。コクがあり、つい最後の一滴まで飲んでしまう旨味が詰まったスープです。



## ポイント



### 【1人分の栄養価】

エネルギー：444kcal

タンパク質：15.6g

塩分：3.6g

※中華麺の分も含みます

給食では、鶏がらを使用しますが、手に入らない場合や時間がない場合は、鶏がらスープの素を使用して手軽に作れます。

材料	4人分
中華麺	4玉
もやし	80g
長ねぎ	60g
人参	30g
豚挽肉	40g
ホールコーン	60g
生姜	3g
にんにく	1g
ごま油	小さじ1/2
◆砂糖	小さじ1
◆醤油	大さじ1
◆中華だし	小さじ1強
◆こしょう	少々
◆赤味噌	大さじ4弱
白すりごま	小さじ2弱
鶏がらスープ	3カップ



## 作り方



1

長ねぎは4mmの小口切り、人参はせん切り、生姜とにんにくはみじん切りにする。ホールコーンは水気を切っておく。

2

鍋にごま油、にんにく、生姜を入れてから火にかける。香りがたってきたら、豚挽肉を入れて、ポロポロになって肉の色が変わるまで加熱する。

3

◆の調味料を合わせる。

4

②に鶏がらスープ、人参を加えてやわらかくなるまで煮る。さらに、もやし、ホールコーンを加え、③の調味料で味を調える。最後に、長ねぎ、白すりごまを加える。

5

中華麺は指定の時間茹で、スープと合わせる。

スープに入れる野菜は、家にあるものでOK！  
トッピングなどアレンジしてみてください。