

味噌ラーメンのスープ



<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
サラダ油	0.3	
生姜	0.3	みじん切り
にんにく	0.5	みじん切り
豚ひき肉	15	
酒	1	
水	150	
液体スープポーク中華※	5	
もやし	20	
人参	10	千切り
なると	3	スライス
赤味噌	14	
コチュジャン	0.3	
醤油	2	
にら	5	ざく切り
長ねぎ	10	小口切り
白練りごま	1	

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みに調整してください。

<作り方>

- ① サラダ油でみじん切りにした生姜、にんにくを炒めて香りを出す。香りが出たら豚ひき肉と酒を加え、色が変わるまで炒める。
- ② 水を加えひと煮立ちしたら、液体スープポーク中華、もやし、人参を入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、なるとを入れ味噌、コチュジャン、醤油を入れて味を調える。
- ④ にらと長ねぎを加えて火が通ったら、最後に白練りごまを入れて仕上げる。
- ⑤



<栄養士からのコメント>

味噌ラーメンは給食で大人気の献立です。仕上げに練りごまを入れることが味の決め手で、ラーメン店に負けないようなコクとまろやかさがあります。ラーメンのスープは麺を残さず食べきれるように濃いめの味付けとなっています。減塩のためにもスープは飲み切らないことをお勧めします。辛いのが苦手な方は、コチュジャンの量を調整してください。

※学校では液体スープポーク中華を使っていますが、家庭で作る際は中華だしの素で代用できます。