

◇みそバターラーメン <1人分>

食品名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)	塩分 (g)
でんぷん生ラーメン	100	283	0.2	20	6	0.1(0)
豚もも肉(薄切り)	20	37	4.1	40	70	微量
キャベツ	50	12	0.7	14	100(70)	0.0
コーン(冷凍)	10	10	0.3	9	26	0.0
エリンギ	15	4	0.5	18	69	0.0
カットわかめ	0.5	1	0.1	2	2	0.1
無塩バター	10	76	0.1	2	2	0.0
だし汁 (昆布とかつお節)	200	4	0.4	20	88	0.3
白みそ	15	33	1.5	20	51	0.9
酒	10	11	微量	1	微量	0.0
濃口しょうゆ	3	2	0.2	5	12	0.4
合計		473	8.1	151	426(396)	1.8(1.7)

*カッコ内の数字は加熱調理後の量

〈作り方〉

- 鍋にだし汁、白みそ、酒、濃口しょうゆを入れ、みそのダマがなくなるまで混ぜておく。
- エリンギは薄く切ってからトースターなどで焼き、わかめはもどしておく。
- コーン、食べやすい大きさに切ったキャベツと豚肉は順番にゆでておく。
- たっぷりのお湯にでんぷん生ラーメンをほぐしながら入れ、中火で3分間ゆでる。
※折り返しの部分がかっつく場合は、ゆで始めの30秒間ほど箸を使って小さな円を描くようにかき混ぜれば上手く外れます。
ゆでたらザルにあげて水で洗い、しっかりと水をきっておく。
- ①を火にかけて④の麺を加え、グラッとスープが沸いたら麺鉢に入れ、②、③、無塩バターを盛り付ける。
※あっという間に麺がスープを吸いますので、盛り付けたらすぐに食べられるよう、段取りをしておきましょう。

《ワンポイントアドバイス》

- ◆バターをアツアツの麺に絡ませながら食べると絶品です。
- ◆小さめの丼に盛り付けた方が冷めにくく、汁気は十分あるように見えて見た目の満足感を得られます。
- ◆キャベツをねぎに変えると、また違った風味が楽しめます。
- ◆副菜に紅白なますもおすすめです。
- ◆好みで黒しょうゆを振っても美味しくいただけます。

