

みそラーメン

2種類のみそとごま油のこくと香りで食欲がわく献立です。食べると体もポカポカあたたまります。

材料（4人分）

・中華めん	4玉
・豚肉	80g
・はくさい	120g
・もやし	80g（1/3袋）
・にんじん	40g（1/2本）
・たけのこ（水煮）	40g（1/5本）
・青ねぎ	8g
☆	〔・赤みそ 大さじ1 ・みそ 大さじ2 ・濃口しょうゆ 少量〕
・鶏がらスープ	600ml
・ごま油	小さじ1/2



つくり方

- ①豚肉は一口大に切る。はくさいは2×1cm、もやしは2cmのざく切りにする。にんじんは千切り、たけのこは短冊切りにする。
- ②青ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に鶏がらスープを入れ、豚肉と野菜を入れて煮て☆の調味料で味を調える。
- ④②を入れさらに煮て、最後にごま油を加える。
- ⑤中華めんは鍋で茹でるか、電子レンジで加熱する。
- ⑥器に中華めんを盛りつけて、④をかけて出来上がり！



調理のポイント

- ・お子さんには、中華めんを包丁などで食べやすい大きさに切りましょう。
- ・ごま油は最後に入れると香りが良く、みそ味とからまっておいしいです。

