

キムチラーメン



エネルギー：131kcal
たんぱく質：7.7g
食塩相当量：1.6g
(1人当たり)

ワンポイント

焼豚を入れるとスープがおいしくなります。豚肉でも良いです。お椀サイズなので、メインで食べる時は量を増やしてください。



ざいりょう

材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

にんじん…40g

白菜キムチ…100g

塩・こしょう…少々

きくらげ…2g

油…小さじ $\frac{1}{2}$

濃口…大さじ $\frac{1}{2}$

にら…16g

とじからだし…110ml

ごま油…小さじ $\frac{1}{2}$

焼豚…40g

(だしパック・粉末何でも可)

ラーメン…200g

作り方

- ①人参は千切り、きくらげは水で戻してから千切り、にらは3cm幅に切る。焼豚は短冊切り。
- ②油で人参を炒める。とじからだしを加える。
- ③ラーメン、キムチ、調味料を加える。
- ④きくらげ、にらを加える。
- ⑤ごま油をまわし入れ、風味をつける。