

主菜 - 麺類 g-08 **みそラーメン**

材 料	分量(g)
中華麺	80.00
豚もも肉	20.00
ほたてがい(貝柱)	10.00
白菜	15.00
にんじん	10.00
もやし	15.00
スイートコーン	5.00
ねぎ	5.00
とりがら	8.00
豚骨	8.00
水	120.00
しょうが	0.80
にんにく	0.10
赤色辛みそ	12.00
しょうゆ(濃口)	2.00
食塩	0.20
こしょう	0.01




エネルギー(kcal)	203
たんぱく質(g)	12.5
脂質(g)	3.4
カルシウム(mg)	52
鉄(mg)	0.9
VA(μg)	170
VB(mg)	0.22
VB2(mg)	0.08
塩分(g)	0.8
食物繊維(g)	2.4



**作り方**

にんじんは短冊切りにする。白菜は2cm位、もやしも2～3cmに切る。ねぎは小口切りにする。にんにく・しょうがは小さめのみじん切りにする。

スープに豚肉、しょうが・にんにく、ほたて、にんじん、コーンを入れ煮る。麺を茹でる。

を調味する。もやし、白菜、ねぎを入れる。



ミニゆかりごはん、牛乳、みそラーメン、大根のサラダ