

主菜 - 麺類 g-09 海鮮ラーメン



MEMO



材 料	分量(g)	
中華麺	80.00	
豚もも肉	8.00	
えび(2L)	20.00	
いか	8.00	
ほたてがい(貝柱)	8.00	
にんじん	8.00	
もやし	8.00	
キャベツ	15.00	
ねぎ	5.00	
きくらげ	0.50	
とりがら	10.00	
豚骨	10.00	
煮干	0.50	
水	140.00	
食塩	0.40	
	こしょう	0.02
	しょうゆ(淡口)	8.00
ごま油	0.50	

エネルギー(kcal)	187
たんぱく質(g)	13.6
脂質(g)	2
カルシウム(mg)	42
鉄(mg)	0.7
VA(μg)	139
VB(mg)	0.11
VB2(mg)	0.06
塩分(g)	2
食物繊維(g)	2

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

作り方

にんじんは短冊切りにする。もやしは2～3cm、キャベツは2cm位に切る。ねぎは小口切りにする。きくらげは戻して適度な長さに切る。とりがら・豚骨でスープをとる。

スープに豚肉、きくらげ・にんじん、えび・いか・ほたての順に入れ煮る。麺を茹でる。

調味する。キャベツ、もやし、ねぎを入れる。ごま油を加える。

器に麺を入れ、 を注ぐ。

