主菜－麺類　g-10

五目ラーメン

材　　料	分量(g)
中華麺	80.00
豚もも肉	10.00
えび(2L)	10.00
いか	10.00
にんじん	10.00
もやし	15.00
キャベツ	15.00
ねぎ	10.00
とりがら	10.00
豚骨	10.00
水	140.00
食塩	0.40
こしょう	0.03
しょうゆ(淡口)	8.00
サラダ油	0.50

エネルギー(kcal)	177
たんぱく質(g)	11.3
脂質(g)	2.2
カルシウム(mg)	38
鉄(mg)	0.6
VA(μg)	184
VB(mg)	0.16
VB2(mg)	0.07
塩分(g)	2
食物繊維(g)	2.1

作り方

① にんじん･キャベツは短冊切りにする。もやしは2～3㎝に切る。ねぎは小口切りにする。とりがら･豚骨でスープをとる。

② 油で豚肉，にんじん，いか･えびの順に炒め，スープで煮込む。麺を茹でる。

③ キャベツ･もやしを入れ調味する。最後にねぎを入れる。

④ 器に麺を入れ，③を注ぐ。

MEMO