

豚肉と野菜のみそラーメン ～主食レシピ～



■材料(1人分)

豚ばら薄切り肉	30g	水	150g
キャベツ	30g	中華だしの素	1g
もやし	20g	げんた万能うまみそ	20g
にんじん	10g	酒	5g
にら	10g	こしょう	少々
サラダ油	3g	げんた冷凍めん 中華めん風	180g(1食)
にんにく	1.5g		

■作り方

- ① 豚ばら肉とキャベツは一口大に切り、もやしはひげを取る。にんじんは短冊切りにする。にらは3cm長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにしたにんにくを炒め、香りが出たら①の豚ばら肉を炒め、火が通ったら、①のにんじん、キャベツ、もやし、にらの順に炒める。
- ③ ②に水、中華だしの素、**げんた万能うまみそ**、酒、こしょうを加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 沸騰させたお湯に**げんた冷凍めん 中華めん風**を入れ、さいばしでほぐしながら1分半ゆで、よく水気を切る。
- ⑤ 器に④を盛り付け、③を注ぐ。

♪ワンポイントアドバイス

お好みでラー油をかけてもおいしく召し上がれます。

■使用商品



げんた万能うまみそ



げんた冷凍めん 中華めん風

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
513	6.5	16.3	83.3
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
621	269	105	1.6

日本食品標準成分表2010で計算