

ラーメン

(5位)

【ざいりょう】 1人分^{ぶん}

ちゅうかめん 中華麺	60 g
ぶたにく 豚肉	25 g
★もやし	20 g
★キャベツ	0.5 g
★たまねぎ	3 g
★あお 青ねぎ	25 g
ちゅうか 中華スープの素 ^{もと}	てきりよう 適量
しょうゆ	2 g
こしょう	少々
みずまた 水又はお湯 ^ゆ	150 g

【つくりかた】

- ① ★の野菜^{やさい}を洗^{あら}って、野菜と豚肉^{ぶたにく}を食^たべやすい大き^{おお}さに切^きります
- ② フライパン^{あぶら}油^いを入れ豚肉^{ぶたにく}と酒^{さけ}を入れて炒^{いた}めます
- ③ 豚肉^{ぶたにく}に火^ひが通^{とお}ったら★(ねぎ^{いがい}以外)の野菜^{やさい}を入^いれて炒^{いた}め、水^{みずまた}又はお湯^ゆを入^いれ沸騰^{ふっとう}させます
- ④ 沸騰^{ふっとう}したら火^ひを弱^{よわ}め、中華スープ^{ちゅうか}の素^{もと}、しょうゆ、こしょうで味^{あじ}を調^{ととの}えます
- ⑤ ちがう鍋^{なべ}にお湯^ゆを沸騰^{ふっとう}させ、中華麺^{ちゅうかめん}を茹^ゆでてザルでお湯^ゆをきります
- ⑥ ④に⑤を混^まぜて青ねぎ^{あお}を入^いれてできあがり