

料理名（中華あんかけラーメン）



食品名	材料4人分
ごま油	4g
古根しょうが	1片
豚もも（千切り）	50g
塩・こしょう	少々
たけのこ（千切り）	60g
にんじん（千切り）	50g
干しいたけ（千切り）	2枚
水	300 cc
中華だし（顆粒）	15g
玉ねぎ（スライス）	60g
もやし	100g
うずらの卵（ゆで）	8個
いか（短冊切り・ゆで）	50g
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
片栗粉（倍の水で溶く）	小さじ3
葉ねぎ	20g
ごま油	少々

（作り方）

- ① 鍋を温め、ごま油を入れてしょうがを焦がさないように炒め、肉を入れたら塩こしょうし、干しいたけまで順に炒める。
- ② ①に水・固形スープを入れて煮る。
- ③ ②が煮えたら玉ねぎからいかまで加えて煮る。
- ④ 調味料を入れ味が整ったら水溶きでんぷんでとろみをつけ、ごま油とねぎを加え、茹でた中華めんにかけると出来上がり。

☆料理についてのコメント

野菜たっぷりのラーメンです。