

◆ 野菜たっぷりみそラーメン ◆ (4人分) (スーフ)



豚みそ肉	
キャベツ (短冊切り)	100g (中1/4)
にんじん (せん切り)	40g (中1/2)
もやし	40g (1袋)
ねぎ (小口切り)	40g (1/2)
スイートコーン	20g (小1缶)
コマツナ (2cm)	20g (1株)
しょうが (みじん切り)	(1片)
にんにく (みじん切り)	(1片)

しょうゆ	12g
食塩	0.8g
こしょう	0.2g
赤みそ	16g
白みそ	24g
砂糖	4g
酒	4g
豆板醤	1.2g
炒め油	2.8g
ちんねん片栗粉)	4g
豚骨スーフ	520g

- ① 豚骨スーフを作る。
- ② コーンをざるにあける。
- ③ キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにくを切る。
- ④ コマツナを切り、ゆじる。
- ⑤ 鍋に油を入れ弱火で にんにく、しょうがを炒め、豆板醤、1/3のねぎを炒める。
- ⑥ 豚肉、みそ、砂糖、半量の酒を入れ炒める。
- ⑦ ⑥にスーフ、にんじん、もやし、キャベツを入れ 煮えたら 残りの調味料を入れ コーン、ねぎ、コマツナを入れ、火を止める。



※ 野菜の分量の()は
ビニールの目安です。

※ ⑥でみそをよく炒めると
美味しくなります。

※ このメニューはホットラーメン
をつけて食べる少し濃い目
の味付けなので麺を入れて
食べる場合、もやしスーフを
多めにした方が良いでしょう。

※ 給食では豚骨スーフをとっていますが、ご家庭では市販のスーフの素などで代用できます。