



★ 海鮮あんかけラーメン (12/12 実施) ★

姉妹友好都市、南京市の特別献立です。長江の流れる南京市は東シナ海にも近く、魚介類も豊富にとれるそうです。いかとえびなどの魚介類と、たっぷりの野菜で作ったラーメンです。



<材料(2~4人分)>

※ () は目安量です。

豚肉…40g・むきえび…60g・酒…少々・いか…60g
にんじん…40g (1/5本)・たまねぎ…80g (1/2こ)・チンゲン菜…80g (1株)
もやし…80g (1/3ふくろ)・ねぎ…40g (1/3本)・にら…20g
油…適量・塩…3.2g (小さじ1/2)・こしょう…少々・中華スープのもと…8g (小さじ2)
うす口しょうゆ…20g (大さじ1)・かたくり粉…12g (大さじ1と1/3)
水…360~400g (2カップ)・中華めん(ゆで)…540~720g

<作り方>

- ① にんじん・たまねぎは細切り。ねぎは小口切り。もやしは洗う。チンゲン菜・にらは2cmくらいに切る。
- ② いか・えびは下ゆでしておく。→酒をふる。
- ③ 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎの順に、塩・こしょうしながら炒める。
- ④ 水を加えて煮る。ふっとうしたらあくをとる。
- ⑤ 中華スープのもと・うす口しょうゆで味つけし、えび・いか・もやし・チンゲン菜・ねぎ・にらを加えて煮る。
- ⑥ 最後に水溶きしたかたくり粉でとろみをつければ完成!

<1食分の栄養 (※めんは別)> エネルギー; 105kcal・たんぱく質; 11.9g・脂質; 2.5g・食塩相当量; 2.5g