



魚介系！減塩しょうゆラーメン

J-BH26 II_レシピ



【使用商品】

冷凍いそいちらーめん(醤油)



添付のスープを1/2量に抑え、かつおだしを加えることで、減塩でも満足のいく魚介系スープに仕上げています。仕上げに熱したごま油をかけることで、香りがたち食欲をそそります。

■材料と分量 (1人前)

いそいちらーめん(醤油) 麺(1食分)	…	120g	卵 (Mサイズ1/2個)	…	25g
豚ばら肉	…	20g	いそいちらーめん(醤油) 添付スープ(1/2袋)	…	20.5g
キャベツ	…	50g	湯	…	150ml
もやし	…	10g	無添加かつおだし(顆粒)	…	2g
にんじん	…	10g	ごま油(仕上げ用)	…	10g
にら	…	10g	コショウ	…	少々
長ねぎ	…	10g	ラー油	…	少々
ごま油(炒め用)	…	3g			

■作り方

【下ごしらえ】

◆キャベツは一口大に切っておく。 ◆にんじんは5cm程度の短冊切りにする。 ◆にらは5cmの長さに切っておく。 ◆長ねぎは白い部分を白髪ねぎにする。 ◆卵は茹でて、半熟卵にする。

- ① キャベツ、もやし、にんじん、にらは、たっぷりの沸騰したお湯でさっと茹でておきます。
- ② フライパンに炒め用のごま油をひき、豚ばら肉を炒めます。さらに①の茹でた野菜を加え、コショウをふって炒め合わせます。
- ③ 器に添付のスープ1/2量と、無添加かつおだしを入れます。
- ④ いそいちらーめんの麺を沸騰したたっぷりのお湯で20秒程度茹でます。
- ⑤ ③の器に150mlの湯を入れて、④の麺と②の具を盛り付けます。
- ⑥ さらに半分に切った半熟卵と白髪ねぎを盛り付けます。
- ⑦ 仕上げ用のごま油を小鍋で煙が出るくらいまで熱し、白髪ねぎに回しかけます。

ー半熟卵の作り方 (Mサイズの卵の場合)ー

- ① 鍋に卵がかぶるくらいのお湯を沸騰させ、冷蔵庫から出したばかりの卵をそっとお湯に入れます。
- ② 6分30秒茹でて、すぐに冷水に取り殻をむきます。(黄身を固めにした場合は7分茹でましょう。)



■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
462kcal	8.7g	23.6g	52.4g	50.4g	2.0g	341mg	-	167mg	-	-	1.6g

2014/11/12更新 参考：日本食品標準成分表2010年版