

## ☆台湾ラーメン☆

材料<4人分>	分量
★豚ひき肉	80g
★おろしにんにく	小さじ1/2
★おろししょうが	小さじ1/2
★トウバンジャン	1.2g
★酒	小さじ1
にんじん	60g
にら	1~2本
長ねぎ	40g
もやし	80g
チンゲンサイ	30g
炒め油	適量
水	600ml程度
しょうゆラーメンスープの素	4人分
片栗粉	小さじ2
※中華麺	4人分



栄養価(一人あたり)

※中華麺の栄養価は含まれていません。

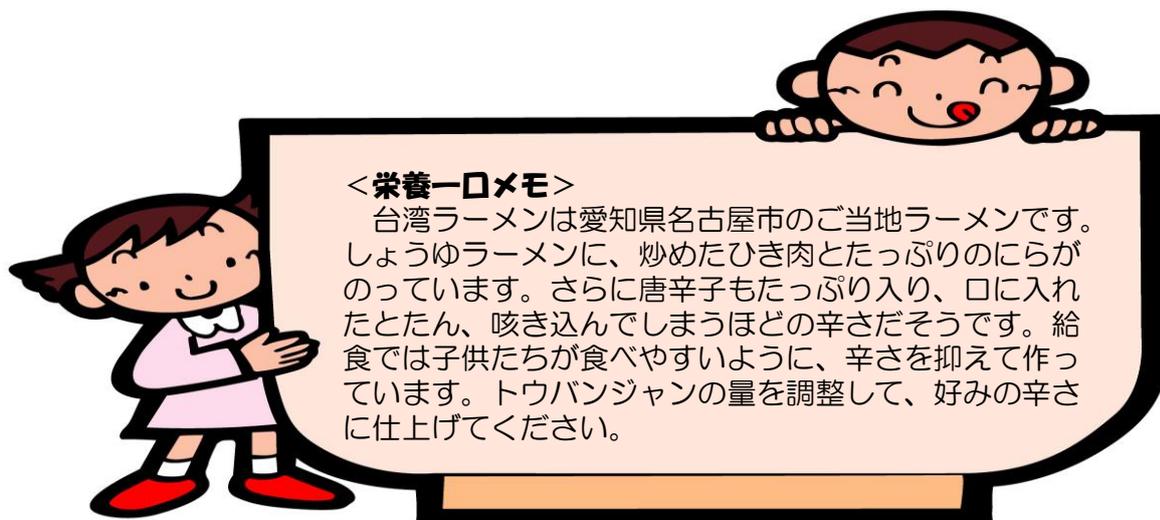
エネルギー	91 kcal
たんぱく質	5.7 g
脂質	4.7 g
カルシウム	25 mg

<下ごしらえ>

- にんじんは千切り、にらは1cm長さ、長ねぎは4mm厚さの小口切り、チンゲンサイは10mm幅に切る。

<作り方>

- ①鍋に炒め油を入れて熱し、★の材料をよく炒める。
- ②にんじん、もやしを加えて炒めたら、水を加えて煮る。
- ③チンゲンサイ、長ねぎ、にらを加える。
- ④スープの素を入れて味をみる。水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤中華麺を別鍋でゆでて、どんぶりに盛りつけたら、スープをかける。



### <栄養一口メモ>

台湾ラーメンは愛知県名古屋市のご当地ラーメンです。しょうゆラーメンに、炒めたひき肉とたっぷりのにらがのっています。さらに唐辛子もたっぷり入り、口に入れたとたん、咳き込んでしまうほどの辛さだそうです。給食では子供たちが食べやすいように、辛さを抑えて作っています。トウバンジャンの量を調整して、好みの辛さに仕上げてください。