

五目ラーメン

材料（4人分）		作り方
蒸し中華めん	180g	① 鍋に油をひき、豚肉を入れ、塩・こしょうをして炒める。 ② たまねぎ、にんじんを入れて、さらに炒める。 ③ もやし、はくさい、鶏がらスープ、水を入れて煮る。 ④ 中華めん、しょうゆを入れ、味を調える。 ⑤ 最後に、ねぎを散らす。
豚もも肉（スライス）	120g	
もやし	1/4袋	
にんじん（せん切り）	1/4本	
たまねぎ（スライス）	1/4個	
はくさい（ざく切り）	1枚	
ねぎ（小口切り）	適量	
油	適宜	
塩	少々	
こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ4	
鶏がらスープの素	小さじ2	
水	3～4カップ	

ひとこと Memo

子どもたちに人気のメニューです。

野菜たっぷりです。野菜たっぴりで食べ応えのある一品です。ぜひご家庭でも作ってみてください。

【1人分の栄養価】

エネルギー	166kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	6.1g
食塩相当量	1.6g

