

五日しょうゆラーメンの汁

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
焼豚	5g	20g	①焼豚、にんじんは2 cm程度の短冊切りにする。ねぎは小口切りにする。 ②なべにサラダ油を熱し、しょうが、にんにくを軽く炒めて香りを出し、焼豚を加えて炒める。 ③にんじん、もやしを加えてさらに炒める。 ④野菜がしんなりしてきたら、水を入れ、沸騰したらなるとを入れる。 ⑤野菜が柔らかくなったら、Aで味をつける。 ⑥最後にねぎを加える。 * 温めた中華麺と一緒に食べてください。
にんじん	12g	48g	
もやし	12g	48g	
ねぎ	5g	20g	
なると	10g	40g	
しょうが	0.5g	2g	
にんにく	0.5g	2g	
食塩	0.06g	0.3g	
こしょう	0.02g	0.1g	
しょうゆ	4g	16g	
中華だしの素 (ウェイパー)	1.5g	6g	
サラダ油	0.5g	適量	
水	150ml	600ml	
中華麺	150g	600g	

A

