

# レシピ: みそバターラーメン

準備時間

20  
分

めん

調理時間

30  
分

分量

4  
人分

## みそバターラーメン



### 材料

中華めん 4玉  
サラダ油 大さじ 1/2  
にんにく 1かけ (みじん切り)  
しょうが 1かけ (みじん切り)  
豚肉 80~100g (こま切れ)  
玉ねぎ 1個※大き目なら1/2個 (1cmスライス)  
にんじん 5cmくらい (千切り)  
キャベツ 葉2枚 (ざく切り)  
チンゲン菜 2株 (2cm幅)  
ホールコーン 大さじ4

### 作り方

- ①油でにんにく・しょうが・豆板醤を炒め、香りを出し、豚肉・たまねぎ・にんじんを加え、更に炒める。
- ②スープとキャベツ・ホールコーンを加え、調味料で調味する。  
※みそは弱火にし、一番最後に加えると香りが立ちます。  
※塩分は塩で調節してください。
- ③仕上げにチンゲン菜・バターを加え、さっと火を通す。
- ④茹でた中華めんにスープをかけたら完成！！

### 栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



320  
カロリー



13.6  
グラム  
たんぱく質

9.2  
グラム  
脂質

2.8  
グラム  
塩分相当量

鶏がらスープ 600~700cc  
豆板醤 小さじ1弱※お好みで  
酒 大さじ1  
塩・こしょう 少々  
しょうゆ 大さじ1/2強  
みそ 大さじ5 ※信州みそや田舎みそがおすすめ  
バター 小さじ2※好みで多めにしても○