

NO.5 もやしそば

(材料)

中華麺	2 玉	}	炒める
豚もも肉（細切り）	80g		
もやし	160 g		
人参	20g		
きくらげ	1 g（水で戻す）		
ピーマン	30 g（1 個）		
油	小さじ 1 杯		
こしょう	少々		
しょうゆ	小さじ 1 杯		
中華だし	2 g		
ラーメンスープの素	40g（8 倍希釈タイプ）		
鶏ガラスープの素	4g		
水	320g		

(作り方)

- ①人参・ピーマンは千切りにし、戻したきくらげは食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉・もやしと①を油で炒め、こしょう・しょうゆ・中華だしで味付けする。
- ③ラーメンスープの素と鶏ガラスープ・水を合わせて煮立たせ、スープを作る
- ④中華麺を規定時間茹でて、ザルに上げる
- ⑤温めた丼に③に入れ（別盛り可）、④の中華麺を盛る
- ⑥②の具を⑤の上の盛る

*お好みでこしょうをかけて召し上がってください

