

【野菜ラーメン】

(材料) 干し中華麺 50g、鶏もも 15g、キャベツ 15g、もやし 10g、たまねぎ 15g
にんじん 4g、干ししいたけ 1g、青ねぎ 4g、醤油 5g、本みりん 5g、ゴマ油 1g
だし汁 (削り節・昆布・干ししいたけ戻し汁)、生姜・にんにく少々

(作り方)

- ①干ししいたけはぬるま湯で戻す。干し中華麺はたっぷりの湯でゆがく。
- ②だし汁をとる。昆布は水とともに鍋に入れ、弱火にかける。蓋はしない。
気泡が出てきたら昆布を出し、削り節を一度に加える。鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐ火を止め、そのまま静かに1~2分おいて削り節が下に沈むまで待ち、こす。
- ③キャベツは短冊に切り、玉ねぎはくし切りにする。にんじんはいちょう切りにする。
干ししいたけはそぎ切り、青ねぎは小口切りにする。
- ④鍋にゴマ油をひき、生姜、にんにく、鶏肉をよく炒める。もやし、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、にんじんも加え蒸し煮をする。②でとっただし汁としいたけの戻し汁を加え煮る。
- ⑤醤油、本みりんでき味を調える。最後に青ねぎを散らして完成。

