



野菜ラーメン



材料（4人分）

中華麺	150g（1袋）
豚もも肉	30g
玉ねぎ	25g（1/8玉）
キャベツ	40g
人参	30g（1/6本）
冷凍コーン	40g
乾燥わかめ	少々
ねぎ	20g（2本）
塩	0.7g（小さじ1/4弱）
こしょう	少々
ごま油	2g（小さじ1/2）
しょうゆ	30g（小さじ5）
中華スープの素	3g（小さじ1）
水	360ml

<作り方>

- ① 豚もも肉は1cm幅に切る。玉ねぎは薄切り、キャベツ、人参は千切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①、冷凍コーンを炒め、塩、こしょうで調味する。
- ③ 乾燥わかめはお湯で戻して茹でる。
- ④ 水を沸かし中華スープの素、しょうゆで汁を作っておく。
- ⑤ 中華麺は食べやすい長さに切り、茹でて水気を切る。
- ⑥ 器に麺、②③を盛り付け、汁を注ぐ。



具材としてトッピングする野菜は季節の野菜を乗せてもよいでしょう。野菜はどれも形、大きさを揃えると火が通りやすく、食べやすくなります。

わかめには脳の働きを維持するヨウ素、体内の機能や血圧を調整するナトリウム、便秘解消のマグネシウムなど栄養が豊富に含まれています。

