



さっぱりしておいしいよ！ トマトラーメン



【材 料】4 人分

生中華麺 120g入り 4 袋

おろしにんにく 小さじ 2

長ねぎ 45g みじん切り

長ねぎ 45g 小口切り

ベーコン 20g 短冊切り

豚もも肉 120g 細切り

にんじん 60g 千切り

白菜 90g 短冊切り



もやし 90g

ほうれん草 60g

サラダ油 小さじ 2

酒 小さじ 1 と 1/2

塩 小さじ 1

こしょう 少々

醤油 大さじ 1



トマト缶 300g

トマトケチャップ 小さじ 2

豆板醤 小さじ 1/6

オイスターソース 小さじ 1

水 800 cc

ガラスープの素 大さじ 2 と 1/3

【作り方】

①ほうれん草は茹でて水で冷やし 3 cmに切っておく

②サラダ油でおろしにんにくとみじん切りの長ねぎ・豆板醤を香りよく炒め、ベーコンと豚もも肉も加えて炒める

③にんじんと潰したトマト缶を入れてさらに炒め、水とガラスープの素も入れて灰汁を取りながら煮る

④白菜ともやしも入れて調味し味を調える

⑤生中華麺を茹でてよく湯切りをして器に盛る（あらかじめ器を温めておくとよいです）

⑥⑤に④をかけ、小口切りの長ねぎと①をのせて出来上がり

