

## ダイニングメニュー

和風だしが活きた、少し甘めの素朴な味わい

# 昔なつかしい中華そば



### ■材料〈4人分〉

- 中華そば……………4玉
- 〈トッピング〉
- 豚肉うす切り(バラ)……………120g
- サラダ油・塩・こしょう……………各適量
- 味つけメンマ……………適量
- かまぼこ……………8枚
- もやし(ゆでたもの)……………1袋
- 青ねぎ(小口切り)……………適量
- 焼きのり……………8枚

### 〈スープ〉

- ◆A 水……………1,200ml
- だしの素……………小さじ2
- うす口しょうゆ……………小さじ6
- こい口しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ8
- 砂糖……………小さじ2
- こしょう……………少々
- ごま油……………適量

### ■作り方…調理時間約25分

- ①豚肉は3~4cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め、軽く塩・こしょうで味つける。
- ③Aを合わせ、スープをつくる。
- ④鍋にたっぷりのお湯を沸かし、中華そばをゆでる。
- ⑤器に③を入れ、④を入れる。トッピング材料を盛りつける。
- ⑥こしょうをふり、ごま油を加える。



トッピングの具材はお好みで入れてください。豚肉の代わりに焼き豚を入れてもおいしいです。麺の太さでスープの味の違いが出てきますので調整してください。

### 食事 バランスガイド

1人あたり:600kcal

