

つくってみませんか？

松井田中学校2年生が発案した「疲労回復」レシピ！



<家系煮込みラーメン>

材料(4人分)

冷凍ラーメン	…	350g
焼豚	…	50g
にんじん(千切り)	…	50g
もやし	…	100g
なると	…	40g
メンマ	…	30g
ほうれん草(2cm幅)	…	50g
ねぎ(小口切り)	…	25g
○チキンブイヨン	…	15g
○醤油ラーメンスープ	…	50g
○しょうゆ	…	小さじ1/2
○にんにく(おろす)	…	小さじ1/3
○中華スープ粉末	…	0.5g
○こしょう	少々	
水		800ml



作り方

- ① にんじんを煮る。
- ② 焼豚、もやし、なると、メンマ、○の調味料を加え、煮る。
- ③ ラーメンを入れる。
- ④ ほうれん草、ねぎを入れて、完成。

