

# しょうゆラーメン

〈材料〉 大人4人分

- ・生中華麺 ... 4玉
  - ・鶏ひき肉 ... 200g
  - ・ごま油 ... 大さじ1
  - しょうゆ ... 150cc
  - 塩 ... 小さじ2
  - 中華だし ... 大さじ2
- ↓  
or 鶏がら ... 1羽

- ・人参 ... 1/2本  5枚切り
  - ・もやし ... 1/2袋  洗っておく
  - ・4ンゲン菜 ... 2束  2cm幅に切る
  - ・しいたけ ... 3コ  → 半分
  - ・ねぎ ... 1/3本  → 薄切
- (小口切り)

 30分程コトコト煮こんでこしていきまよ

保育園では鶏がらとネギの青い部分、人参のヘタ、玉ネギの皮などから「だし」をとっています!

〈作り方〉

- ①  大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かす。  
(麺を茹でる用)
- ② スープ用にお湯を1200ml沸かす。 
- ③ 別の鍋にごま油を入れて火をついたら、鶏ひき肉を炒める。
- ④ 切った野菜、②のお湯を③に加えて、野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤ 中華だし、しょうゆ、塩を加えて味を調える。
- ⑥ 中華麺を茹でたら、お湯を切って器に盛りつける。  
スープを注いで、できあがりよ

