

三条カレーラーメン

材 料 (1 人分)

茹中華麺	40g
豚小間肉	10g
キャベツ	20g
人参	8g
もやし	10g
えのき	5g
塩	0.5g
サラダ油、中華だし	1g
しょうゆ	1.5g
みりん風調味料	2g
カレー粉	0.2g
片栗粉	1g

作 り 方

- 野菜を切る。
 - ・キャベツ：2cm四方ザク切り
 - ・人参：1cm×3cm短冊切り
 - ・えのき：2等分にしてほぐす
 - ・もやし：そのまま
- 豚小間肉を炒めてから1の材料を加えて炒め、火が通ったらだし汁を加える。
- 調味料を加える。
- 仕上げに片栗粉でトロミをつける。

※お好みで材料やカレー粉等の調味料は調整ください。



エネルギー	497kcal
たんぱく質	18.9g
脂質	13.7g
食塩	4.6g