

# にぼしラーメン



## 糖質45g以下のメニュー

カロリー	524	kcal
たんぱく質	38.4	g
脂質	17.3	g
炭水化物	60.0	g
食塩相当量	4.9	g

食物繊維	17.5	g
糖質	42.5	g

## 【材料】

材料	分量	正味重量(g)
塩豚		40
たまご	1/2個	30
もやし		65
ほうれん草		40
長ねぎ		10
乾燥わかめ		2
【スープ】		
鶏がら出汁		400
煮干し		5
にんにく（おろし）	小さじ1/4	1.5
しょうゆ	小さじ2	12
塩	小さじ1/3	2
こしょう	少々	0.1
鶏油（なければごま油）	小さじ1	4
【塩豚】		
豚かたまり肉		350
塩	大さじ1	15
長ねぎの青い部分		
しょうが	1片	
にんにく	1片	

## 【作り方】

- ①たまごはゆで卵にして半分に切っておく。乾燥わかめはもどしておく
  - ②ほうれん草ともやしはゆでておく。ほうれん草はゆで上がった後、水にとり、水気をしぼって、食べやすい大きさに切っておく
  - ③長ねぎは薄い輪切りにしておく
  - ④麺をゆで、温めた器に麺、スープを入れ、塩豚、ゆで卵、もやし、ほうれん草、わかめを盛り付ける
- 【スープの作り方】
- ①鶏がら出汁に、頭とはらわたを取った煮干しを加えて煮立たせる
  - ②煮干しを取り出し、他の材料を全て加えてあたためておく
- 【塩豚のつくりかた】
- ①豚のかたまり肉に塩をすり込む、ラップでぴったり包み、冷蔵庫で3時間以上寝かせる
  - ②ラップを外し、水気を拭いて、鍋に入れ、しっかり肉がかぶる量の水と、ネギの青い部分、しょうが、にんにくを加え、中火で火を入れていく
  - ③②が沸騰したら火を一番小さな弱火にして、30分加熱したら、火を消して、そのまま冷ます
  - ④③の湯の温度がぬるま湯程度の温度になったら豚肉を取り出す