



みそラーメン

使用する調理器具

鍋

糖質・食物繊維含有量

1人前当たり

糖質 23.8g

食物繊維 38.2g

【材料】(2人分)

低糖質乾燥めん	160 g
きざみねぎ	適量
ラード	大さじ1
チャーシュー	4 枚
煮卵	2 個
おろしにんにく	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
豆板醤	小さじ1

A : 調味料

水	1,000cc
鶏がらスープの素	大さじ2
味噌	大さじ4
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1

【作り方】

1. スープ用の鍋にラードを入れ、中火で熱し、おろしにんにく、おろし生姜、豆板醤を入れ、香りが立つまで炒める。
2. 1. にAを合わせた調味料を加え、弱火で煮込む。煮立ったら火を止める。
3. 低糖質乾燥めん(80g×2束)を鍋で6分間茹で、湯をきり、熱々スープ2.の
入った丼に入れる。
4. 半分に切った煮卵、チャーシュー、きざみねぎをのせて出来上がり。