

カレーラーメン

材料(大人2人子ども2人分) 作り方

・生ラーメン 350~400g位

【スープ】

・だし用鶏ガラ 小1羽分

(粉末の鶏がらスープや中華スープでも)

・みそ 25g(大さじ2弱)

・カレールウ 40g

・長ねぎ 25g(白い部分10cm位)

(青い部分はスープのだし用に)

【具】

・もやし 1/2パック

・にんじん 1/4本

・キャベツ 1/8こ

・にら 1/2束

・豚肉スライス 150g

・塩コショウ 少々

・炒め用油 適量

1、鍋にだし汁を作る。沸騰したら味噌とカレールウを溶かす。

《鶏ガラからだしをとる場合》

①鶏ガラは水洗いして血液や汚れを落とす。

②野菜の端や長ネギの青い部分と水と一緒に深めの鍋に入れて強火にかける。

③煮立ったら弱火にしてアクをとり、蓋をあけたまま煮だす。

④1時間ほど経ったら、濾すか網で鶏ガラと野菜をすくいとる。

2、野菜と豚肉は食べやすい大きさに切る。

3、フライパンに油をしき、具を火の通りにくいものから炒める。

少量の塩コショウで薄く味付けする。

4、ラーメンを茹でておく。

5、器に茹でた麺を盛り、その上に3の具をのせて、1のスープを
入れたら完成！

ひとことメモ

野菜はお好みで、北海道らしくコーンやバターを入れても美味しくできます。カレー粉は辛くなるので、市販のカレールウ(甘口)を使用してください。