

高菜ヌードル



| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 455kcal |
| タンパク質 | 5.7g |
| 脂質 | 9.6g |
| 炭水化物 | 84 g |
| ナトリウム | 132.9m g |
| リン | 120.2mg |
| カルシウム | 42mg |
| カリウム | 172.7mg |
| 食塩相当量 | 0.3g |

材料1人分

| | |
|------------------|-------|
| <u>グンpunヌードル</u> | 100g |
| 高菜漬け | 40g |
| 豚こま肉 | 25 g |
| ごま油 | 4 g |
| 長葱 | 20 g |
| 生姜 | 5 g |
| 塩胡椒 | 1g |
| スープ用 水 | 100cc |
| スープ用チキンブイヨン | 3g |
| スープ用 日本酒 | 10cc |

作り方

- 高菜漬けは、水に5分位浸けて塩抜きをし、5cm位の長さに切る。
- 長葱は、白髪ねぎにしておき水にさらしておく。残った芯の部分は細かく刻み、生姜もみじん切りにしておく。
- 熱したフライパンに、ゴマ油を入れ、刻んだ長葱の芯の部分とみじん切りにした生姜、①と豚こま肉を入れて炒め、塩・胡椒をする
- スープの材料を鍋に入れて火にかける。
- グンpunヌードルは沸騰した湯で1分半茹で、水でぬめりを取り、器に盛る。④のスープを入れ、③と②をのせる。