

# 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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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
- 4 スープの材料を鍋に入れて火にかける。
- 5 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。