



# 醤油ラーメンスープ使用レシピ

## 【豚肉とピーマンの炒め物】 1人前

材料名	数量(g)
豚肉 (薄切り肉)	40
キャベツ	25
ピーマン	10
たけのこ (水煮)	10
油	3
醤油ラーメンスープ	8
砂糖	1
水	6

### <作り方>

- ① 豚肉、キャベツ、ピーマン、たけのこを細切りにする。
- ② 鍋に油を入れて熱し、豚肉、キャベツ、ピーマン、たけのこを加え、炒める。
- ③ 醤油ラーメンスープ、砂糖、水を加え、味を調える。



- ◇ お肉とたっぷりの野菜に、醤油ラーメンスープを加えるだけで、中華風炒め物が簡単に出来上がります。
- ◇ 豚肉の代わりに、牛肉や鶏肉などを使用してもおいしくお召し上がりいただけます。

## 【肉団子の醤油あんかけ】 1人前

材料名	数量(g)
鶏ひき肉	60
玉ねぎ	15
しょうが汁	0.5
長ねぎ	10
酒	2
醤油ラーメンスープ	7
酢	2
砂糖	1
水	30
片栗粉	1.5

### <作り方>

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、鶏ひき肉、しょうが汁、酒とよく混ぜ合わせ、団子状にして揚げる。
- ② 長ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に醤油ラーメンスープ、酢、砂糖、水を入れて熱し、長ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に①の肉団子を盛り、③のあんをかける。



- ◇ 醤油あんたれのベース調味液として、手軽にご利用いただけます。
- ◇ 肉団子代わりに、唐揚げなどにかけても、おいしくお召し上がりいただけます。

## 【豚肉と野菜の中華ごはん】 1人前

材料名	数量(g)
精白米	90
豚肉	20
人参	10
しいたけ (生)	10
たけのこ	10
絹さや	2
醤油ラーメンスープ	8
水	125

### <作り方>

- ① 米を研ぎ、水気を切る。
- ② 豚肉、人参、しいたけ、たけのこを食べやすい大きさに切る。
- ③ 絹さやは下ゆでする。
- ④ 米、醤油ラーメンスープ、水、②の材料を混ぜ合わせ、炊く。
- ⑤ 器に盛り、絹さやを飾る。



- ◇ 醤油ラーメンスープと具材と一緒に炊き込むだけで、おいしい中華風炊き込みごはんが出来上がります。
- ◇ 豚肉の代わりに、とじささみ水煮フレク、ほたて貝柱ほぐし身などを使用してもおいしくお召し上がりいただけます。

## 【栄養価】 1人前

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩分
豚肉炒め	157kcal	9.1g	11.2g	4.3g	562mg	257mg	94mg	1.4g
肉団子	128kcal	13.3g	5.4g	5.2g	513mg	219mg	69mg	1.3g
中華ごはん	416kcal	9.7g	8.2g	72.4g	557mg	252mg	136mg	1.4g



# 味噌ラーメンスープ使用レシピ

## 【鶏もも肉のみそ炒め】 1人前

材料名	数量(g)
鶏肉(もも肉)	60
長ねぎ	10
いんげん	10
しょうが	1
酒	2
片栗粉	3
油(揚げ油)	4
ごま油(炒め油)	2
味噌ラーメンスープ	10
水	30
片栗粉	1

### <作り方>

- ① 鶏肉(もも肉)を食べやすい大きさに切り、酒をふり、片栗粉をまぶして揚げる。
- ② 長ねぎ、しょうがをみじん切りにし、いんげんは下ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にごま油を入れて熱し、長ねぎ、しょうがを炒め、味噌ラーメンスープ、水、①の鶏肉(もも肉)を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に盛り、いんげんを散らす。



- ◇ 味噌ラーメンスープを使用した、コクのあるみそだれでからめたおいしい一品です。
- ◇ 鶏肉の代わりに、豚肉やまぐろなどを使用してもおいしくお召し上がりいただけます。

## 【なすの肉味噌炒め】 1人前

材料名	数量(g)
なす	50
豚ひき肉	40
しょうが	1
にんにく	1
油	2
味噌ラーメンスープ	10
砂糖	1
水	25
片栗粉	1

### <作り方>

- ① なすを食べやすい大きさに切る。
- ② しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、しょうが、にんにく、豚ひき肉を加えて炒める。
- ④ なす、味噌ラーメンスープ、砂糖、水を加えて味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



- ◇ ひき肉に、味噌ラーメンスープを加えるだけで、簡単においしい肉味噌が出来上がります。(ごはんにかけても、おいしくお召し上がりいただけます。)
- ◇ なすの代わりに、チンゲンサイ、ピーマンなどを使用してもおいしくお召し上がりいただけます。

## 【具だくさん味噌ラーメン】 1人前

材料名	数量(g)
中華めん(乾)	70
もやし	30
焼き豚	15
ゆで卵	25
長ねぎ	8
とうもろこし(ホール)	20
塩	0.1
こしょう	0.02
味噌ラーメンスープ	55
水(湯)	300

### <作り方>

- ① もやしを炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ② 焼き豚、ゆで卵、長ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③ 味噌ラーメンスープと湯を混ぜ合わせ、スープを作る。
- ④ 器に③のスープ、ゆでた中華めんを盛り、①のもやし、焼き豚、ゆで卵、長ねぎ、とうもろこし、バターを飾る。



- ◇ トッピング具材のアレンジで、いろいろな味噌ラーメンがお楽しみいただけます。

## 【栄養価】 1人前

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩分
鶏みそ炒め	218kcal	10.9g	15.5g	6.6g	506mg	239mg	116mg	1.3g
なす炒め	148kcal	9.0g	9.2g	6.7g	493mg	271mg	96mg	1.3g
味噌ラーメン	468kcal	20.2g	11.6g	67.6g	3,189mg	539mg	254mg	8.1g



# 塩ラーメンスープ使用レシピ

## 【まぐろソテーの中華あんかけ】 1人前

材料名	数量(g)
まぐろ切り身	80
白菜	25
人参	5
しいたけ(生)	5
塩	0.2
こしょう	0.01
小麦粉	1
油(揚げ油)	6
ごま油(炒め油)	2
塩ラーメンスープ	5
砂糖	0.5
水	40
片栗粉	1

### <作り方>

- ① まぐろ切り身に、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶして揚げる。
- ② 白菜、人参、しいたけは細切りにする。
- ③ 鍋にごま油入れて熱し、白菜、人参、しいたけを炒める。
- ④ 塩ラーメンスープ、砂糖、水を加えて味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。
- ⑤ 器に、①のまぐろ切り身を盛り、④のあんをかける。



- ◇ 塩味あんたれのベース調味液として、手軽にご利用いただけます。
- ◇ まぐろの代わりに、豚肉、鶏肉などを使用してもおいしくお召し上がりいただけます。

## 【とりささみと卵の中華がゆ】 1人前

材料名	数量(g)
精白米	60
玉ねぎ	15
人参	5
しいたけ(生)	5
いんげん	5
とりささみ水煮フレーク	20
卵	20
塩ラーメンスープ	10
水	300

### <作り方>

- ① 米を研ぎ、水気を切る。
- ② 玉ねぎ、人参、しいたけはみじん切りにする。
- ③ いんげんは下ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に塩ラーメンスープ、水、米、とりささみ水煮フレーク、玉ねぎ、人参、しいたけを加え、炊く。
- ⑤ 仕上げに、割りほぐした卵を加える。
- ⑥ 器に盛り、いんげんを散らす。



- ◇ 塩ラーメンスープを加えて炊くだけで、簡単においしい中華がゆが出来上がります。
- ◇ とりささみ水煮フレークの代わりに、ほたて貝柱ほぐし身、カニフレークなどを使用してもおいしくお召し上がりいただけます。

## 【具だくさん塩ラーメン】 1人前

材料名	数量(g)
中華めん(乾)	70
焼き豚	15
わかめ	20
なると	10
長ねぎ	8
とうもろこし(ホール)	20
めんま	10
塩ラーメンスープ	36
バター	8
水(湯)	300

### <作り方>

- ① 焼き豚、わかめ、なると、長ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ② 塩ラーメンスープと湯を混ぜ合わせ、スープを作る。
- ③ 器に②のスープ、ゆでた中華めんを盛り、焼き豚、わかめ、なると、長ねぎ、とうもろこし、めんま、バターを飾る。



- ◇ トッピング具材のアレンジで、いろいろな塩ラーメンがお楽しみいただけます。

## 【栄養価】 1人前

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩分
まぐろソテー	207kcal	15.4g	13.7g	4.0g	470mg	436mg	217mg	1.2g
中華がゆ	283kcal	13.3g	3.4g	47.5g	774mg	191mg	137mg	2.0g
塩ラーメン	411kcal	14.0g	11.4g	60.9g	3,264mg	376mg	168mg	8.3g