味噌バター

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の でんぷん生らーめん	100	283	0.2	6	20	0.1
豚もも薄切り肉	20	37	4.1	70	40	Tr
キャベツ	50	12	0.7	100	14	0
コーン（冷凍）	10	10	0.3	26	9	0
エリンギ	15	4	0.5	69	18	0
カットわかめ（乾燥）	0.5	1	0.1	2	2	0.1
無塩バター	10	76	0.1	2	2	0
こんぶかつおだし汁	200	4	0.4	88	20	0.3
白みそ	15	33	1.5	51	20	0.9
酒	10	11	Tr	Tr	1	0
しょうゆ	3	2	0.2	12	5	0.4
合計		473	8.1	426	151	1.8

【　作り方　】

①　鍋にだし汁、白みそ、酒、濃口しょうゆを入れ、みそのダマがなくなるまで混ぜておく。

②　エリンギは薄く切ってからトースターなどで焼き、わかめはもどしておく。

③　コーン、食べやすい大きさに切ったキャベツと豚肉はゆでておく。

④　たっぷりのお湯にらーめんを入れ、中火で3分間ゆでる。

※折り返しの部分がくっつく場合は、ゆで始めの30秒間ほど箸を使って小さな円を描くように かき混ぜれば上手く外れます。 ゆでたらザルにあげて水で洗い、しっかりと水をきっておく。

⑤　①を火にかけて④の麺を加え、グラッとスープが沸いたら麺鉢に入れる。②③、無塩バターを 盛り付ける。

《ワンポイントアドバイス》

◆あっという間に麺がスープを吸いますので、盛り付けたらすぐに食べられるよう段取りをしておきましょう。

◆ﾊﾞﾀｰ　　を熱々の麺に絡ませながら食べると絶品です。

◆小さめの器に盛りつけると冷めにくく、汁けも十分あるように見えて見た目の満足感が得られます。

◆ キャベツをネギに変えても違った風味が楽しめます。

◆お好みで黒こしょうをふっても美味しくいただけます。

「広島臨床栄養研究会レシピ」