

グルテンフリーみそラーメン



🕒 調理時間：20分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：439kcal 🧂 塩分：5.4g

グルテンフリー中華麺を使ったみそラーメンです。ラーメンの定番の味をグルテンフリーで。みそと醤油は加熱しすぎると風味が飛んでしまうので、最後に入れてすぐに火を止めるのがおいしく作るコツです。

◆GF RAMEN LABについて詳しくはこちら

使用商品

グルテンフリー中華麺 中太麺

米を主な原料としながらラーメンらしさを徹底的に追及し、中華麺特有の「香り」と「コシ」にこだわったグルテンフリーの中華麺です。



材料 1人前

グルテンフリーラーメン：65g (1/2袋)	【A】みそ：小さじ4 (24g)
豚ひき肉：50g	【A】米醤油：小さじ1 (6g)
白ねぎ：25g (10cm分)	※混ぜ合わせる
生姜：小さじ1/2g (2.5g)	
にんにく：小さじ1/2g (2.5g)	■お好みで
豆板醤：小さじ1/2g (3g)	ゆでたまやし：適量
(小麦不使用)	味付け玉子：1個
黒こしょう：少々 (0.1g)	青ねぎ：適量
鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1 (2.5g)	
水：350cc	
ごま油：小さじ1 (4g)	

作り方

- (1) 白ねぎは粗みじん切り、生姜・にんにくはみじん切りにする。
- (2) 沸騰したお湯に中華麺を入れ、7分ふつとした火加減でゆでる。
ゆであがったら水洗いをしてしっかりと水気を切る。
- (3) 小鍋にごま油(小さじ1)を熱し、白ねぎ・生姜・にんにく・豆板醤を炒める。
香りが立ってきたら、豚ひき肉を炒め、黒こしょうをふる。
- (4) 白ねぎがじんわりしてきたら、鶏がらスープの素と水(350cc)を入れて約5分加熱する【中火】。
- (5) 【A】を入れてすぐに火を止める。
- (6) 器にスープを注ぎ、ゆでた中華麺を入れる。
お好みで、ゆでたまやしや味付け玉子、青ねぎをトッピングしてください。
- (7) 【味付け玉子】
ゆで卵(7分ゆでる)は殻をむき、米醤油・酒・みりん(各大さじ1/2)に漬けておく。