ケンミン食品
株式会社

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）
豚ひき肉：50ｇ
白ねぎ：25ｇ（10cm分）
生姜：小さじ1/2ｇ（2.5ｇ）
にんにく：小さじ1/2ｇ（2.5ｇ）
豆板醤：小さじ1/2ｇ（3ｇ）
（小麦不使用）
黒こしょう：少々（0.1ｇ）
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）
【A】みそ：小さじ4（24ｇ）
【A】米醤油：小さじ1（6ｇ）
※混ぜ合わせる

■お好みで
ゆでたもやし：適量
味付け玉子：1個
青ねぎ：適量

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)
白ねぎがしんなりしてきたら、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、ゆでたもやしや味付け玉子、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。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.