

グルテンフリー♪カレー南蛮風ラーメン



🕒 調理時間：20分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：364kcal 🧂 塩分：3.1g

とろり濃厚！スパイシーなカレースープに、だしの旨みが溶け込んだ一杯。
和風だしをベースに、カレー粉と醤油でコク深い味わいに仕上げ、トロミをつけて麺によく絡むように仕立てました。
豚肉や白ねぎがアクセントになり、まるでそば屋のカレー南蛮のようなほっとする味わいに、仕上げに七味や青ねぎを散らせば、さらに風味豊かに！
寒い日や食べ応えのあるラーメンが欲しいときにぴったりの一杯です。

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 2人前

グルテンフリー中華麺：1袋
豚こま切れ肉：50g
たまねぎ：60g
にんじん：30g（約1/5本）
小松菜：1株（約50g）
油揚げ：1/2枚
白ねぎ：1/3本（30g）
かつおぶし：1パック
水：350cc

■調味料A
【A】濃口醤油：大さじ1.5（27g）
（グルテンフリーのもの）
【A】砂糖：小さじ1（3g）
【A】みりん：小さじ1/2（3g）
【A】カレー粉：小さじ1（2g）
【A】塩：小さじ1/4（1.3g）

■調味料B
【B】米粉：大さじ1（9g）
【B】水：大さじ1（15g）

作り方

- （1）
豚肉は一口大、たまねぎは薄切り、にんじんはイチョウ切りにする。
白ねぎは小口切り、小松菜は2×3cmのざく切りにする。
油揚げはお湯をかけて油抜きしたあと、縦に2等分して細切りにする。
- （2）
【かつおだしを取る】
鍋に水（350cc）を火にかけ、沸騰させる。
かつおぶしを入れて1分待つ。【弱火】
火を止めて1分待ち、かつおぶしが下に沈んだらザルで濾し、もう一つの鍋に移す。

だしを取った方の鍋で麺を茹でるので、鍋はサッと水洗いしておく。
- （3）
だし汁を沸かし、たまねぎとにんじんを入れてふたをし、5分煮る。【弱火】
豚肉・白ねぎ・小松菜も入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
油揚げも入れ、再沸騰したら【調味料A】を入れて3分煮る。
【水溶き米粉B】を入れてとろみをつける。
- （4）
別鍋で中華麺を沸騰した湯で6分30秒ゆでる。
湯切りをし、水でさっと洗って水気を切る。
- （5）
麺をどんぶりに入れ、の汁をかける。