

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
ゆでたまやし：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。