

# 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。  
【水溶性米粉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、汁をかける。