

グルテンフリー醤油ラーメン



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：392kcal 🧂 塩分：7.8g

グルテンフリーの醤油ラーメンレシピです。簡単なのに本格的な醤油ラーメンが仕上がります。隠し味の豆板醤でコクup！

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

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

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| グルテンフリー中華麺：65g（1/2袋） | 【A】みりん：大さじ1/2（9g） |
| 豚ばら肉：50g | 【A】鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ2（5g） |
| 白ねぎ：50g | 【A】豆板醤：少々（1g）
（小麦不使用） |
| にんにく：1/2片（2.5g） | 【A】黒こしょう：少々（0.1g） |
| 米醤油：大さじ1.5（27g） | 【A】ごま油：小さじ1（4g） |
| 水：350cc | |
| | ■トッピング |
| | 味付け玉子：1個 |
| | かいわれ大根：適量 |
| | のり：適量 |

作り方

- （1）豚ばら肉は一口大に、白ねぎは斜め切り、にんにくは薄くスライスする。
 - （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）小鍋に豚ばら肉・白ねぎ・にんにく・水（350cc）を入れて、豚肉に火が通るまでゆっくり煮詰める。
 - （4）【A】を入れて煮詰める。
 - （5）火を止めてから、米醤油を入れる。
 - （6）器にスープを注ぎ、ゆでた中華麺を入れる。お好みで味付け玉子・かいわれ大根・のりをトッピングしてください。
 - （7）【味付け玉子の作り方】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。
- レシピ：グルテンフリーチャーシューと煮卵の作り方はこちら