

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★とうふラーメン★



埼玉を食べよう！

～さいたま市のB級グルメ～

とうふラーメンは『第2回 埼玉 B 級ご当地グルメ王決定戦』で優勝した料理です。レストランのクックさんが、まかないとして豆腐を使ったラーメンを作ったのが始まりと言われています。豆板醬をきかせ、ピリッと辛いしょうゆ味のラーメンです。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
中華めん			ゆでておく
豚ひき肉	80		
にんにく	1.2		みじん切り
しょうが	2		みじん切り
とうふ (絹)	140	1/2 丁	さいのめ切り
わかめ (乾燥)	2		水で戻しておく
長ねぎ	60	1/2 本	小口切り
油	2	小さじ 1/2	
豆板醬	0.6		
中華だし	4		
濃口しょうゆ	28	大さじ 1	
塩	5.2	小さじ 1	
水	720	3と 1/2 カップ	
片栗粉	10	大さじ 1	水で溶いておく
水	40	1/2 カップ	(水溶き片栗粉)
ごま油	1.6	小さじ 1/2	

〈作り方〉

- ① 鍋に油をしき、にんにく、しょうが、豆板醬を入れて香りが出るまで炒める。
- ② 豚肉を入れて、しっかりと炒める。
- ③ 水を入れてとうふ、わかめ、中華だし、しょうゆ、塩を入れて、味を整える。
- ④ 水溶き片栗粉を入れて、とろみをつけ、仕上げに長ねぎ、ごま油を入れて完成！

※鍋の大きさや、水の蒸発量に合わせて、水を調整してください。

※長ねぎは、給食では汁に入れますが、家庭ではトッピングに使ってもいいですね！