



とうふラーメン

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
中華めん			人数分		①鍋に油を入れて、にんにく、しょうが、長ねぎ、豆板醤を入れて香りを出す。 ②豚肉を入れて火が通るまで炒める。 ③水を入れて、沸騰させる。 ④とうふ、わかめ、調味料を入れる。 ⑤再度沸騰をしたら、水溶き片栗粉を流し入れる。 ⑥ごま油を入れて完成
豚肉（ひき肉）	17.0 g	68.0 g			
絹豆腐	28.0 g	112.0 g		2cm角	
乾燥わかめ	0.3 g	1.2 g		戻す	
にんにく	0.3 g	1.2 g	1片	みじん切り	
しょうが	0.3 g	1.2 g	1片	みじん切り	
長ねぎ	10.0 g	40.0 g	15cm	みじん切り	
鶏ガラ（粉末）			少々		
ベイリーフ（粉末）			少々		
サラダ油	0.3 g	1.2 g	少々		
豆板醤	0.1 g	0.4 g	少々		
並塩	0.9 g	0.4 g	ひとつまみ		
濃口しょうゆ	4.7 g	18.8 g	大さじ1		
片栗粉	1.6 g	6.4 g	小さじ1/2		
水	100.0 g	400.0 g	2カップ		
ごま油	0.2 g	0.8 g	少々		



○ポイント

- ・「とうふラーメン」はさいたま市のB級グルメです。
- ・とろみのあるスープが特徴です。麺とスープをよく絡めて食べてください。