

献立のテーマ「大会に向けた勝負めん」

【ミルク味噌ラーメン】

材料（4人分）

中華めん	4玉
豚肩(赤肉)	60g
もやし	120g
にんじん	60g
キャベツ	80g
長ねぎ	40g
にら	30g
ごま油	小さじ 1/2
みじんんにく	小さじ 1/2
みじんしょうが	小さじ 1/2
干しいたけ	1枚
なると	適量



水	1.5L
中華スープの素	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
料理酒	小さじ 1
みそ	大さじ 2
白いりごま	小さじ 1
トウバンジャン	少々
牛乳	80ml

作り方

- 1 豚肉は細切り、にんじんはせん切り、キャベツは太めのせん切り、ねぎは小口切り、にらは1cm長さに切る。しいたけは戻し、薄切りにする。
- 2 鍋に油、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、肉、野菜を炒める。
- 3 2に水を加えて煮立たせ、調味料で味を調え、仕上げに牛乳を加える。
- 4 どんぶりにスープを注ぎ、ゆでためんを入れ、具を盛り付ける。

コメント

大会では頭や体を必要以上に使うので、脳の栄養であるブドウ糖や、体を作っているたんぱく質は効率よくとりたいですね。また、試合への集中力を高めるには、牛乳に含まれるトリプトファンというたんぱく質も有効です。大会に望む方にお勧めの一杯です。学校給食で好評でした。