

トマトラーメン ～シーガルス風～



《4人前の材料》

食材	分量
豚こま切れ	350～400 g
玉ねぎ（あれば新玉ねぎ）	1/4 玉
トマト缶（カット）	1 缶
鶏ガラスープ	800～1000 mL
ニンニクチューブ	5～10 cm
生麺	4 人前
チーズ	お好みの量
フライドオニオン	お好みの量
かいわれ大根	お好みの量

オススメ!

スープにご飯を入れチーズをかけると、リゾットのように食べる事ができます。

- ①鍋に油をひいて熱し、豚肉とニンニクを炒める。
- ②豚肉に火が通ってきたらトマト缶をいれてひと煮立ちさせる。
- ③沸騰したら鶏ガラスープを入れてもうひと煮立ちさせる。
- ④味見をして、鶏ガラスープの素やにんにく、醤油などで味を整える。
- ⑤玉ねぎを薄くスライスして、水にさらしておく。（新玉ねぎだと少しの時間で大丈夫。普通の玉ねぎだと 10 分ぐらいおいて辛みが無ければ水を切っておく。）
- ⑥お湯を沸かして、麺を表記通りの時間茹でる。茹でられたら、直ぐに氷水で麺をしめる。
- ⑦麺の上にお好みにフライドオニオン、かいわれ大根をのせる。
スープの上にはスライスした玉ねぎをのせる。