

『楽うま醤油ラーメン』

中華のワタナベ



【材料】

ラード 12 cm、長ネギ 10 cm、水 350、酒 50、醤油大 1、鶏ガラ小 1/2、あご小 2
昆布小 1/2、生姜小 1/2、ニンニク小 1/4、味の素 3、黒コショウ小 1/2

【準備】

生姜・ニンニクおろす、長ネギをみじん切り

【調理】

1. 麺茹でのたっぷりの湯をスタンバイ
2. フライパンにラードと長ネギを弱火でネギ油を作る
3. 水と酒をイン沸かして合わせ調味料をイン
4. たっぷりの沸騰した熱湯で麺を茹でしっかりと湯切りして丼に、
沸かしたスープも丼に入れたら完成♪

『本格派みそラーメン』

中華のワタナベ



【材料】1人分

もやし 100g、キャベツ 100g、豚ひき肉 80g、
合わせ調味料 鶏ガラ小1、甜麺醤小1、マルコメ大2、すりごま多め
ラード 15cm、長ネギ 3cm、ニンニク 2、豆板醤小1、味の素5、酒大1
仕上げ用 コショウ 2振、めんつゆ小2、ごま油小半、七味適量

【準備】

鍋に麺茹でのお湯を弱火で用意、どんぶりに水 350cc600w3 分ちん
すべての材料調味料を用意

【調理】

1. フライパンにラード、ネギ、ニンニクを入れ混ぜながら弱火で
ニンニクの香れば豆板醤と挽肉を入れじっくり炒める
2. 肉が焦げたら野菜イン、油を馴染ませたら味の素/料理酒をイン、
野菜に照りを出すイメージ
3. どんぶりの湯をイン、フライパンの蓋をし沸騰、ここで茹で麺スタート。
4. フライパンが沸いたらトロ火にして合わせ調味料イン、混ぜ溶けたら
軽くフツフツさせ、仕上げにコショウ、めんつゆ、ごま油イン
よく混ぜて茹で上がった麺をしっかりと湯切りして合わせて完成♪

悪魔的焼きそば！

【イチカツ】



【材料】

焼きそば 1 袋 豚バラ 50 g もやし 1/3 袋 サラダ油 小 1 ごま油 小 2
酒 小 1 塩 2 つまみ 粉末ソース 1 水 大 1 醤油 小 1
ウスター 小 1 青のり・生姜 適量

【作り方】

1. 豚バラは小さめにカット、塩と酒で下味を付ける
2. 粉末ソースを水で溶かし醤油とウスターを追加
3. フライパンにサラダ油、もやし、塩を一振りさっと炒め取り出す
4. フライパンに胡麻油、豚バラをこんがり炒めて取り出す
5. 同じフライパンに麺を入れ両面をじっくり焼く
6. 麺をほぐしソースを掛ける、
7. ソースが広がったらもやし肉を足して混ぜる
8. 皿に盛って青のりと紅生姜を足して完成♪

『超簡単で凄く美味しい味噌ラーメン』 家庭ラーメン ch



【材料】1人分

生ラーメン1玉、長ネギ少量、

(味噌スープ)

鶏ガラ小1と1/4、昆布だし・かつおだし・あごだし・にんにく生姜小半

水300cc、かねさ甘味噌40g、料理酒大1、みりん大1.5

醤油・コチュジャン・ごま油小1、ラード大1

【準備】

生姜・にんにくをおろす、白菜は葉と芯を分け芯はそぎ切り、

玉ねぎ・長ネギ乱切り、人参薄切り、ニラ・豚バラ5cm、きくらげ割く

【調理】

1. 生麺用のお湯を沸かす。
2. フライパンにラード、肉で炒める、にんじんと玉ねぎでさっと炒める
にんにく・生姜をまぶす、白菜をさっと炒め長ネギを足す。
3. スープときくらげニラを入れて沸騰、片栗粉でとろみをつける。
4. 生麺を茹でる。
5. 茹でた麺を器に入れあんをのせたら完成♪

『肉野菜あんかけラーメン』

家庭ラーメン ch



【材料】1人分

生麺 1玉、白菜 60g、玉葱、長ネギ 4cm、人参 15g、豚バラ 50g、ニラ 1本
キクラゲ少量、干し椎茸スライス少量、生姜・にんにく小半
スープ ラード大1、ごま油小1、水 360cc、醤油 35cc、料理酒 20cc
みりん 35cc、塩小/6、鶏ガラ小1、昆布の素小半、シャンタン小半
片栗粉・水大1

【準備】

生姜・にんにくをおろす、白菜は葉と芯を分け芯はそぎ切り、
玉ねぎ・長ネギ乱切り、人参薄切り、ニラ・豚バラ 5cm、きくらげ割く

【調理】

1. 生麺用のお湯を沸かす。
2. フライパンにラード、肉で炒める、にんじんと玉ねぎでさっと炒める
にんにく・生姜をまぶす、白菜をさっと炒め長ネギを足す。
3. スープときくらげニラを入れて沸騰、片栗粉でとろみをつける。
4. 生麺を茹でる。
5. 茹でた麺を器に入れあんをのせたら完成♪

『あんかけ焼きそば』

笠原将弘



【材料】1人分

麺 12玉、豚バラ 100g、ニラ 30g、玉ねぎ 1/4、にんじん 40g、椎茸 1枚、キャベツ 80g、サラダ油大半、片栗粉・水大1、塩 少々

麺の下味 サラダ油 大半、酒 大半、醤油小半

あん 鶏がら 250cc、醤油大半、みりん 大さじ1、砂糖小1、オイス大1
コショウ少々

【準備】

ニラ 4cm、玉ねぎ薄切り、にんじん 4cm 細切り、椎茸は傘を薄切り、軸は手で裂く、キャベツは 3cm、豚肉は 3cm、麺を下味でほぐす。

【調理】

1. フライパンに麺を入れて中火で両面に焼き色をつけほぐして取り出す。
2. フライパンにサラダ油、豚肉に塩少々、色変まで中火で炒める。
3. にんじん、椎茸を加えて炒め、油が馴染んだら玉ねぎ、キャベツ加え炒め合わせ、ニラを加えさっと炒める。
4. あんを加えさっと煮て水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 器に麺を盛り、あんをかけたら完成♪

『もやしのあんかけ焼きそば』

栗原はるみ



【材料】1人分

麺 1玉 もやし半分 塩胡椒少々 サラダ油…適量

タレ 顆粒鶏ガラスープ小1 お湯 1カップ しょうゆ・オイス・酒大半
片栗粉・水大1 ごま油適量 和がらし・酢…適宜

【調理】

1. フライパンにサラダ油と麺を入れて焼き目をつけ皿に移す。
2. フライパンにサラダ油ともやしを入れ強火で炒め塩胡椒する。
3. タレを加え、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油で香りをつける。
4. 麺を空気を入れるように軽くほぐして器に盛り、あんをかける。
好みで和がらし、酢を添える。

『超簡単ネギ豚ラーメン』

けんますクッキング



【材料】 1 人分

中華麺 1 玉豚バラ肉 100g 長ネギ半分

ネギ用 塩少々 ごま油少量 味の素 4 振り 醤油少々

スープ 水 350cc 本だし小 1 創味小 1 醤油大 1 塩少々 ラード小 1

【準備】

肉を広げ 1 枚ずつ重ねる、3 ～ 5 cm の大きさにする。

長ネギは 5 cm の長さ、縦に中心まで切り外と中を分け外は白髪ネギに中は斜め切りにし、外は味付け中は丼に。

【調理】

1. 白髪ネギにネギ用調味料をまぶす。
2. 鍋にスープの調味料を入れ沸騰させ肉を足してラードを入れる。
3. 肉が白くなったら麺を茹でネギの入った丼に移しスープを掛けて白髪ネギを載せたら完成♪

『しらたきのうす味煮』 きょうの料理レシピ



【材料】 2 人分

しらたき 2 袋 (360g) 削り節 1 パック (5g) 鶏むね 1 枚 ねぎ 1 本

【A】 酒大・しょうゆ大 1 ・水大 2

【B】 だしカップ 4 しょうゆ大 3 酒・みりん大 1 七味・すだち適宜

【調理】

1. しらたきは水けをきり、食べやすい長さに切る。
2. 沸騰した湯に入れ、3 分間ほどゆでてアクを抜き、ざるに上げて水けをよくきる。
3. 削り節は、だし用の不織布パックに入れる。
4. 1 を鍋に戻し、2～3 分間からいりして水をとばす。
5. 2 と【A】を順に加え、汁がなくなるまで混ぜながら煮る。
6. ねぎは 5～6cm 長さに切り、縦に薄切りにする。鶏肉は斜切り。
7. 鍋に【B】を煮立ったら鶏肉を加える。火が通ったらねぎを加える。
8. 器にしらたきのうす味煮を入れ、2 を具ごと注ぐ。
好みで七味とすだちを添える。

『ガツンと！とんこつラーメン』 デリッシュキッチン



【材料】 1 人分

中華麺 1 玉 豚肉・長ネギ適量 もやし 1/2 袋(100g) オイスター小 1
にんにく・しょうが小 1

☆とんこつ風スープ

水 200cc みそ大 2 味覇・みりん・酒小 1 無調整豆乳 150cc

★トッピング

紅生姜・細ねぎ・焼きのり適量

【調理】

1. ラードと長ネギでネギ油、肉を加え焼けたらオイスターを混ぜる
2. ニンニク・しょうがを足して香りを立てる
3. 豆乳以外の☆を入れて中火にかけ、みそをまぜる。
4. 沸騰したら弱火に、豆乳を加えて温める。
5. 別の鍋に湯をわかし、もやしを入れて 30 秒で取り出し水気を切る。
6. 同じ鍋に麺を入れて袋の表示時間通りに茹でる。
7. 器にとんこつ風スープを入れて中華麺を加え、チャーシュー、もやし、★をのせて完成！

『簡単旨い！醤油ラーメン』 デリッシュキッチン



【材料】 1 人分

中華麺 1 袋 もやし・ラード・長ネギ・豚肉・玉ねぎ適量
にんにく・生姜適量

☆スープ用調味料

お湯 400cc 醤油大 1 酒・味醂・オイス・鶏ガラ・白だし・ごま油小 1

【調理】

1. ラードと長ネギぶつ切りでネギ油、オイスターを少量いれ混ぜる
2. 豚肉を入れよく焼き、にんにく生姜を入れ香りをだし☆を入れる
3. 鍋に湯をわかし、もやし 30 秒、中華麺を表記時間通り茹でる
4. 器に中華麺とスープを入れもやしとネギをのせて完成！

『濃厚！自家製！味噌ラーメン』 デリッシュキッチン



【材料】 2人分

中華麺 2玉 キャベツ 1/4個 もやし 1袋 豚肉 150g

にんにく・しょうが 1かけ 長ねぎ 1本 ごま油小1 ラード大1

☆スープ

水 600cc みそ大4 鶏がら大1 豆板醤・オイスター小1

【準備】

キャベツと豚肉は適当な大きさに、にんにくと長ネギはみじん切り

【調理】

1. フライパンにラードと長ネギでよく炒めオイスターを加える
2. 肉を入れ色が変わったらニンニクと生姜を加え香りを出す
3. キャベツをたして全体になじむまで炒める。
4. スープを加えて混ぜ、沸騰したらもやしを加える。
5. 器にごま油を入れて、茹でた中華麺、スープ、野菜を入れ、ねぎをのせて完成。

『簡単おいしい味噌ラーメン』

Kurashiru



【材料】

中華麺 1玉、キャベツ 50g、もやし 50g、塩胡椒適量

スープ 水 500ml、味噌・酒・鶏ガラ・ごま油各大 1、豆板醤小 1/2

※豚肉、長ねぎ、ラード、生姜、ニンニク、麺つゆ、砂糖、白ごまなど

【準備】

キャベツをざく切りにする。

【調理】

1. フライパンにごま油をひき、キャベツを入れ、火が通るまで炒め
もやしを追加しさっと炒め、塩こしょうを加え、なじんだら皿に移す。
2. 鍋にスープの材料を入れて混ぜ、中火でひと煮立。
3. 鍋にお湯を沸かし、中華麺を入れパッケージの表記通りにゆで、
水気を切ります。
4. 器に麺を盛り、スープ、もやしをのせて完成です。

『簡単おいしい 醤油ラーメン』

クラシル



【材料】

中華麺（生）1玉 お湯（ゆで用）適量 スープ用熱湯 500ml

(A)しょうゆ大1 鶏ガラスープの素小 1/2 顆粒和風だし小 1/2

すりおろし生姜小 1/2 粗挽き黒こしょう小 1/3

トッピング 長ねぎ 5cm 焼き豚 30g メンマ 30g 煮卵 1/2 個
のり（5×10cm）2枚

【調理】

1. 長ねぎは小口切りにします。
2. 鍋にお湯を沸かし、中華麺を入れてパッケージの表記通りに茹で、湯切りする。
3. 丼に(A)、熱湯を入れて混ぜ合わせます。
4. 2を入れ、1、残りのトッピングの材料を盛り付けて完成です。

『野菜たっぷり みそラーメン』

クラシル



【材料】

中華麺 1 玉 お湯 (ゆで用)適量

具材 キャベツ 80g にんじん 30g ニラ 30g もやし 60g

きくらげ 5g 塩こしょう ふたつまみ 豚ひき肉 100g

(A)豆板醤小 1 ニンニク小 1/2 生姜小 1/2

スープ お湯 400ml 鶏ガラスープの素小 1/2 みそ大 1.5

しょうゆ小 2 ごま油小 2 黒こしょう適量

【準備】

きくらげはパッケージの表記通り水で戻しておきます。キャベツはざく切り、にんじんは短冊切りニラは 4cm 幅に。耐熱ボウルにカット野菜と、もやし、きくらげを入れて塩こしょうをふり、ふんわりとラップをかけ 600W の電子レンジで 2 分加熱します。

【調理】

1. 鍋にお湯を沸かし、中華麺をパッケージの表記通りゆで湯切りする。
2. 別の鍋を中火で熱し、ごま油をひき、(A)を入れ、香りが出たら豚ひき肉を加え色が変わるまで炒める。
3. お湯、鶏ガラスープの素を入れて中火にかけ、沸騰したら残りのスープの材料を加え、みそが溶けたら火からおろします。
4. 器に 3 を入れ、5 をかけます。2 をのせ、黒こしょうを散らして完成です。

『手作りスープの塩ラーメン』

クラシル



【材料】

中華麺（生）1玉 熱湯 500ml 鶏ガラスープの素小2 ごま油小1
塩小 1/3

トッピング 長ねぎ 10cm メンマ 30g チャーシュー30g

【作り方】

1. 長ねぎは小口切りにします。
2. お湯を沸騰させた鍋に中華麺を入れ、パッケージの表記通りゆで、水気を切る。
3. 器にスープの材料を入れ、よく混ぜ合わせ、2を入れます。
4. 1. と残りのトッピングの材料を盛り付けて完成です。

『簡単すぎる塩ラーメン』

ちーぱかのごはん



【材料】

中華麺 1袋 白だし小1 ウェイパー小1 塩小1 柚子胡椒適量 熱湯 450ml

※ネギ油、豚肉、ラード、ごま油などの追加もあり

【作り方】

1. 中華麺を茹で、調味料を全部混ぜ、茹でた麺を入れて完成♡

『簡単本格醤油ラーメンスープ』

匡 Masa



【材料】

中華麺一人前 お湯 350ml お好きな具材適量

●醤油大 1 めんつゆ大 1 オイスター小 1 鶏ガラ小 1 鶏油小 1
にんにく 5mm 塩こしょう少々 ごま油小 1/2

【作り方】

1. ●を全部器に入れ、沸騰したお湯を入れるだけ？
2. 中華麺さえあれば、いつでも美味しい醤油ラーメンに？*
3. 今回は写真を撮るのでスープが分かりやすいように、具材は長ネギオンリー。
4. ぐびぐびぐびーっと最後まで飲みたくなっちゃう!!

『行列が出来る簡単味噌ラーメン』

匡 Masa



【材料】

中華麺 1 人前 バター 適量

○豚ひき肉 50g ごま油大 1/4 生姜 5mm にんにく 5mm 味噌大 1
豆板醤小 1 長ネギ 5cm

●水 350ml 鳥ガラ大 1/2 めんつゆ大 1/2 塩小 1/4 砂糖小 1
ラー油小 1/4 胡椒・胡麻 適量

【作り方】

- 1) 長ネギは縦に割り、写真のように太めに刻んでおく。
- 2) 鍋に○を入れ、ひき肉に火が通るまで炒めます。
炒めることでスープに香ばしい香りとコクが出ます？
- 3) と●を入れ沸騰させ、5 分ほど煮込んだらお店やさんの味噌ラーメンスープの完成！
- 4) 後は中華麺とお好きな具材を盛りつければ完成ー！！

『簡単激旨味噌ラーメン』

ちゃらりんこクック



【材料】

麺 150 g 豚こま 50 g 玉ねぎ 1/2 にんにく小1 生姜小1
豆板醤 小1 味噌大1 酒大1 醤油小1 はちみつ 小1/2
カット野菜 230 g 炒め油少々 水 300cc 創味小2 胡麻油小1
バター 10 g

【作り方】

- 1) 麺用のお湯を沸かす
- 2) フライパンに油、肉、豆板醤、にんにく、生姜を炒める
- 3) 玉ねぎと味噌を入れて炒め
- 4) 蜂蜜とカット野菜を入れてさっと炒める
- 5) 酒、醤油も先に炒めることで臭みが消える
- 6) 水、又はお湯を 300cc 入れて創味を入れてサッと煮る
- 7) 沸いたら火を止め胡椒、胡麻油で仕上げる
- 8) 麺を好みの時間茹でたら湯切りをしっかりと井に盛る
- 9) スープ、野菜の順で盛り付け最後にバターを入れる
- 10) 好みで炒りごまやすりごまなどかけてもいいだろう

☆醤油ラーメン 2 ☆

【楽うま】



【材料/調味料】

フライパン(ネギ油) ・ ラード 12 cm ・ 長ネギ 10 cm(みじん切り)

フライパン(スープ) ・ 水 350 ・ 料理酒 50 沸騰させる

合わせ調味料

- ・ 醤油大1 ・ 鶏ガラスープの素 小 1/2 ・ あごだし小 2
- ・ 昆布だし小 1/2 ・ おろし生姜 小 1/2 ・ おろしニンニク 小 1/4
- ・ 味の素 3 ふり ・ 黒コショウ 小 1/2

美味しい作り方

1. 材料を用意 麺茹でのたっぷりの湯をスタンバイ 長ネギカット
2. 豊潤スープ フライパンに弱火でジクジクやってネギ油を作る
焦げてきたらスープ用をイン、沸かしてアルコールを煮切る
3. スープを煮切る間（もやし入れ）に合わせ調味料をどんぶりに用意
4. 麺茹でスタート、熱湯で麺を茹でる、スープをどんぶりに入れ、
麺をしっかりと湯切りし合わせて完成♪

町中華風【あんかけ焼きそば】 笠原流



【材料】 1人

麺 1玉、豚バラ 100g、ニラ 50g、玉ねぎ 1/4個、にんじん 40g、
椎茸 1枚、キャベツ 100g、サラダ油 大1

麺に サラダ油 大1、酒 大1、醤油 小1

あん 鶏がらスープ 500cc、醤油とみりん 大さじ1、砂糖小1、
オイスター大1、コショウ 少々、片栗粉 大さじ2、塩 少々

【準備】

- ① ニラは4cm、玉ねぎは薄切り、にんじんは4cm細切り、豚肉は3cm
椎茸は傘を薄切り、軸を裂く、キャベツは3cm角のざく切り。
- ② 麺はAをかけてほぐしフライパンに入れて中火で両面に焼き色を
付けほぐして皿に移す。

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油を入れ豚肉に塩少々、色が変わるまで
中火で炒める。
- ② にんじん、椎茸を加えて炒め、油が馴染んだら玉ねぎ、キャベツを
炒め合わせ、ニラを加えさっと炒める。
- ③ Bを入れさっと煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけたら、
麺にのせて完成♪

牡蠣のあんかけ焼きそば



【材料 1人前】

牡蠣 7 個 下味 酒、塩、片栗粉・・・少々

白菜 2 枚、にんじん少し、ピーマン 1 個、しいたけ 1 個、しょうが 1 片

タレ 鶏ガラ小 1、水 100 c c、醤油大 1、砂糖小 1

塩、胡椒少々、水溶き片栗粉大 2、麺 1 袋

【下処理】

- ・牡蠣は、片栗粉を付け冷水で洗ってザルで水気を切り、余分な水気をキッチンペーパーでふき取り下味を付ける。
- ・白菜、にんじん、ピーマン、しいたけを食べやすく切る。しょうがは、みじん切り。
- ・麺を深めの皿に入れて、大さじ 4 の水をかけラップをしてレンジで 1 分ほど加熱する。そのまま余熱で 1 分蒸す。

【調理】

1. フライパンにごま油を熱して麺を焼く。お玉で鍋に押し付けるようにして焼付け、皿に移す。
2. フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、白菜の白い部分、にんじんから炒める。少し火が通ったら、残りの野菜、牡蠣の順に炒める。
3. タレを入れひと煮立ち、塩・胡椒で味を調える。
4. 片栗粉を加えしっかりとろみを付け、お皿に盛った麺にあんをかけて完成♪

サッポロ一番【レンジで作る袋麺】



【材料 1人前】

サッポロ一番 1袋 キャベツ 80g 豚肉 100g にんじん 15g

【準備】

- ① キャベツとにんじんは千切り
- ② 豚肉は食べやすくカット

【作り方】

- ① 鍋に水 500ml と麺を入れ、レンジ 500w で約 3 分加熱♪
- ② 鍋に豚肉とにんじんを追加、麺を裏返しレンジで 2～3 分加熱。
- ③ 加熱終了、麺をほぐして添付のスープを入れ混ぜる。
- ④ キャベツを盛り、添付の胡麻をかけて完成♪

もやしのあんかけ焼きそば 栗原はるみ流



【材料 1人前】

中華蒸し麺…1玉 もやし…半袋 塩・こしょう…各少々
サラダ油…適量 和がらし…適宜 酢…適宜

[A]

鶏ガラ小1、湯 100cc

しょうゆ・オイスター・紹興酒・片栗粉・水…各大半分
ごま油…適量

【準備】

- ・もやしは洗って水気をきる、麺は寧にほぐす。

【作り方】

1. フライパンにサラダ油大1を熱し、麺を入れて広げ焼きつける。
焼き色がついたら上下を返し、15～20分かけてカリッと焼く。
2. 片栗粉と水を混ぜ合わせる。
3. 小鍋に[A]を合わせ、温めておく。
4. 麺に合わせて別のフライパンにサラダ油大さじ1を熱し、
もやしを入れて強火で水気が出ないように手早く炒めて
軽く塩、こしょうする。3を加え、煮立ったら水溶き
片栗粉でとろみをつけ、ごま油で香りをつける。
5. ③の麺を空気を入れるように軽くほぐして器に盛り、
4のあんをかける。好みで和がらし、酢を添える。

鶏チャーシュー麺 これすごい！



【材料（1人分）】

中華麺 1玉 鶏もも 100g 長ねぎスープ用と後乗せ用 適量
醤油 100 お酒大1 みりん小1 味の素小1 塩小1
水1L、青ネギ1本、生姜2枚、ニンニク3個

【調理法】

1. 小鍋に醤油100cc お酒大1 みりん小1 味の素小1 塩小1 を沸かして止める。※醤油スープ
2. 鶏ももをフライパンに油を入れて両面しっかり焼く
3. 焼いた鶏ももを鍋に移し水1L、青ネギ1本、生姜2枚、ニンニク2個入れて弱火で肉をひっくり返しながら15分煮る、あくは取る。※鶏ももスープ
4. 火を止めてネギを取り、鶏ももと生姜とニンニクをビニール袋に入れる、ニンニクを1追加。
5. 更に鶏ももに 醤油タレ50g 水50gを入れ30分漬ける
6. 漬け終わった鶏ももは美味しくスライス
7. 麺を茹でザルで湯切りする
8. 器に醤油タレ40gと刻みネギ、鶏ももスープ400g 麺を入れ鶏ももと長ネギをたっぷり乗せて完成

コク旨 豚バラもやしの醤油ラーメン



【材料（1人分）】

中華麺 1 玉、豚バラ 100g、もやし 100g、長ねぎ適量

【スープ】

水 350ml、酒大 1、醤油大 1、オイス大 1、鶏ガラ小 1、ニンニク 小 1/2

【準備】

- ・豚バラ肉は 2cm 幅に切ります。

【作り方】

1. 中火で熱した鍋に豚バラを入れて炒め、色が変わってきたらもやしを加え、1 分程炒める。
2. スープを入れ、ひと煮立ちしたら中火で 1 分程煮込み、火から下ろす。
3. 鍋に中華麺を入れ、表記通りゆでたらザルでお湯を切る。
4. 器に麺を入れ、スープを注ぎ、小ねぎをのせて完成。

人気の定番 醤油ラーメン キッコーマン



【材料（1人分）】

しょうが 5g、豚肉 75g、もやし 1/2 袋、ごま油 小 2、
中華麺 1 玉、長ネギ適宜、ゆで卵 1 個

【スープ】

出汁 350cc、しょうゆ大 2、お酒・みりん大 1、鶏ガラ・オイス小 1
塩胡椒少々

【準備】

1. 長ネギは粗微塵、しょうがは薄切り。ゆで卵は半分に。

【作り方】

1. 鍋に出汁、しょうが、スープ入れて煮立ったら豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
2. 火が通ったらしょうがを除き、もやしを加えてさっと加熱、ごま油を加える。
3. 別の鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、中華麺を袋の表示時間通りにゆで、湯をきって器に入れる。
4. 器にスープを入れ、ゆで卵をのせ、長ネギをちらし完成♪

ボリューム満点！もやしあんかけラーメン



材料 【2人分】

インスタントラーメン 2袋 もやし 1袋 豚ひき肉 100g

ねぎ 1/4本 ごま油大1 糸唐辛子 適量

☆合わせ調味料

醤油大1 酒大1 鶏ガラスープの素小2 オイスターソース大2 水溶き片栗粉

水大1 片栗粉大1

手順

1. ねぎは繊維に沿って細切りにし、水にさらす。
2. ボウルに☆を入れて混ぜる。
3. フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒め、もやしを加えてさっと炒める。
4. 3に2を加えて炒め合わせ、水溶き片栗粉を加えてとろみがつくまで加熱する。
5. インスタントラーメンを袋の手順通り作る。器にラーメンを盛り、4をかけてねぎ、糸唐辛子をちらす。

生麺でもやし焼きそば 我流



【材料】

生麺 1、もやし 1、豚肉、キャベツ、玉ねぎ 適当
サラダ油、ごま油 適当、酒大1、オイス大3、醤油小2

【準備】

- ・豚肉とキャベツは小切り、玉ねぎは薄切り
- ・もやしを 50℃のお湯に 1 分、上げたらごま油
- ・酒大1、オイス大3、醤油小2を混ぜる

【手順】

1. 生麺を 1 分茹で、水で締め、ボウルに移しごま油。
2. フライパンにサラダ油を入れ豚肉を炒め、軽く焦げ目。
3. 玉ねぎ、キャベツをたして炒め、最後にもやしを軽く炒める。
4. 炒めた具材を皿に移し、麺を炒めて焦げ目を付ける。
5. 麺ができたら具材をたしてソースを掛けて混ぜ合わせ完成！

◎ボナペティ〜！

『基本の冷やし中華』

デリッシュキッチン



【材料】

中華麺 2玉 卵1個 トマト1個 きゅうり 1/2本 ハム4枚
サラダ油小1 紅生姜 白ごま お好み
☆たれ 水大2 鶏ガラスープの素小1/2 しょうゆ大2 酢大2 砂糖大1

【調理】

1. 油を引き熱したフライパンに水を足した溶き卵を入れる。
2. 薄い卵焼きときゅうりとハムの千切り。
3. カットしたトマトと紅生姜とカラシを用意。
4. ☆たれを全部混ぜレンジ 500W で1分30秒して冷ます。
5. 生麺を時間通りに湯で水にさらしよく水を切って更に乗せる。
6. 麺の上に具材を乗せタレを掛け白ごまを降ったら出来上がり！

牡蠣のあんかけ焼きそば



【材料 1人前】

牡蠣 7個 下味 酒、塩、片栗粉・・・少々

白菜 2枚、にんじん少し、ピーマン 1個、しいたけ 1個、しょうが 1片

タレ 鶏ガラ小 1、水 100cc、醤油大 1、砂糖小 1

塩、胡椒少々、水溶き片栗粉大 2、麺 1袋

【下処理】

- ・牡蠣は、片栗粉を付け冷水で洗ってザルで水気を切り、余分な水気をキッチンペーパーでふき取り下味を付ける。
- ・白菜、にんじん、ピーマン、しいたけを食べやすく切る。しょうがは、みじん切り。
- ・麺を深めの皿に入れて、大さじ4の水をかけラップをしてレンジで1分ほど加熱する。そのまま余熱で1分蒸す。

【調理】

1. フライパンにごま油を熱して麺を焼く。お玉で鍋に押し付けるようにして焼付け、皿に移す。
2. フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、白菜の白い部分、にんじんから炒める。少し火が通ったら、残りの野菜、牡蠣の順に炒める。
3. タレを入れひと煮立ち、塩・胡椒で味を調える。
4. 片栗粉を加えしっかりとろみを付け、お皿に盛った麺にあんをかけて完成♪