※写真はイメージです。

生姜の力（チカラ）

ショウガオールという成分には血行を良くして体を温める効果があるといわれています。また、代謝があがるのでむくみ解消やダイエット効果も期待できます。

生姜鍋風煮込みラーメン

調理時間	1人分
17分	477kcal

生姜鍋風煮込みラーメン

調理時間 17分 | 1人分 477kcal

【材料/2人前】

永谷園 煮込みラーメン しょうゆ味 ……1/2箱
豚バラ肉……100g
白菜……1/8個(約200g)
生姜……1かけ(約20g)
ニラ……1/2束(約50g)
人参……1/4本(約30g)
しめじ……1/2袋(約50g)
豆腐……1/2丁(約200g)

【作り方】

①豚バラ肉は一口大に切る。白菜は4〜5cm四方に切る。ニラは5cmの長さに切り、人参は短冊切りにする。しめじは石づきを取りほぐしておく。豆腐は8等分に切る。生姜は半分をすりおろし、もう半分は千切りにする。

②鍋に湯を沸かし、すりおろした生姜を入れて軽くまぜる。肉、「永谷園 煮込みラーメン しょうゆ味(めん)」1袋、豆腐、(ニラと千切り生姜以外の)野菜の順に入れて、ふたをして4分煮込む。(豆腐はくずれやすいのですき間にそっと入れる)(ニラは火が通りやすいので後から入れる)

③軽くめんをほぐし、「永谷園 煮込みラーメン しょうゆ味(調味ソース)」1袋とニラを入れて3分煮込む。

④仕上げに千切り生姜を散らしてできあがり。