



はなびら茸と豚肉のラーメン



材料(1人分)

- はなびら茸…1/2パック(50g)
- 白菜…100g(1cm巾)
- 豚肉 しゃぶしゃぶ用…60g
- ほうれん草…30g(3cmに切る)
- 長ねぎ…20g(うす切)
- 添付のスープ…1パック
- 麺…1つ ● 水…400cc

※はなびら茸の栄養量は含まれません。
※豚ばら肉を使用した場合の栄養量です。
※スープ全量を含む栄養量です。

栄養量	エネルギー	625kcal	脂 質	27.3g	食塩相当量	5.7g
	たんぱく質	22.2g	炭水化物	72.8g		

① 鍋に水400cc、スープ1パック、白菜を入れ沸かします。はなびら茸、豚肉、ほうれん草を加え煮えたら火を消します。



② 別鍋で麺をゆで、湯をよく切って器に入れ、①の具沢山のスープをかけ、ねぎをのせて出来上がりです。

おすすめ食材

ツルヤオリジナル らーめん

厳選した中華専用麺を使用しているので、コシが強くスープが麺によく絡みます。特製スープはどんな具材もよく合います。お好みの野菜等をたっぷり加えてあつあつをお召し上がりください。

