



辛みそ馬肉ラーメン



材料(2人分)

馬肉(鍋用)	100g	おろししょうが★	小さじ1
キャベツ	80g	おろしにんにく★	小さじ1
ごぼう	80g	ごま油★	小さじ1
スタミナ源たれ	大さじ3	袋ラーメン(味噌)	2袋
味噌★	大さじ2	ネギ	お好みで
酒★	大さじ2		
しょうゆ★	小さじ1		
みりん★	小さじ1		
砂糖★	小さじ1		
豆板醤★	小さじ1		
唐辛子粉末★	少量		

手順

- ① (辛みそ手順)
小鍋に★の材料を入れ、水気が少なくなるまで煮詰める。
- ② (具材1手順)
フライパンを熱し、馬肉と酒(分量外)を入れ、炒める。
肉に火が通ったらキャベツを入れ、袋ラーメンのスープ(粉末)を半分程度入れ、さらに炒める。
- ③ (具材2手順)
ごぼうは皮をむき、スライスして水にさらした後、水を捨て、スタミナ源たれに30分ほど漬け込む。
鍋に油(分量外)を熱し、ごぼうを揚げる。
- ④ (麺手順)
袋ラーメンを所定の時間ゆでる。スープをお湯で割り、盛り付ける。
- ⑤ (盛り付け)
盛り付けた麺に、具材1、2、辛みそ、お好みでネギを刻み盛り付ける。完成。

コツ・ポイント

馬肉は煮ると固くなるので、なるべく細く切ったほうがよいです。

レシピ誕生の経緯

馬肉が入ったラーメンを提供している店が町内にないため、作ってみました。