

ナスにんにくラーメン

簡単、あっさり、スタミナラーメン！



材料（4人分）

ナス	4本
にんにく	2～3片
サラダ油	大2
しょう油	適量
コショウ	適量

調理時間

約6分

サッポロ一番みそラーメン

552kcal

作り方

1. ナスは適当な大きさのくし型切り、にんにくはつぶしておく。
2. サラダ油でナスとにんにくを炒め、ナスがしんなりしてきたら、しょう油とコショウで味を整える。
3. 麺の中央に盛り付け出来上がり。

調理のヒント

1. しょう油をかけると焦げやすくなるので、最後にさっとふりかけましょう。
2. お好みでさやいんげんやにんくの茎など、緑の野菜を加えても彩り良く、美味しく仕上がります。