



ほやっこめんのカルグクス



栄養量

エネルギー	131kcal	ビタミンA	116μgRE
たんぱく質	2.7g	ビタミンB ₁	0.03mg
脂質	7.9g	ビタミンB ₂	0.05mg
炭水化物	13.5g	ビタミンC	5mg
カルシウム	13mg	食物繊維	1.1g
鉄	0.3mg	食塩相当量	0.6g

材料

ほやっこめん細麺	20g
鶏肉織切	15g
にら	5g
にんじん	10g
たまねぎ	15g
もやし	15g
にんにく	0.3g
きざみのり	0.5g
中華スープ	1g
しょうゆ	2g
塩	0.3g
こしょう	0.03g
水	130g

作り方

- ①にらは2cm切、にんじんは織切、たまねぎは薄切、にんにくはすりおろす。
- ②鍋に水を入れ、沸騰したら鶏肉・にんにくを入れ、アクを取りながら煮る。
- ③にんじん・たまねぎ・もやしを加える。
- ④調味料で味付けし、にらを加える。
- ⑤別鍋でほやっこめんを1分～1分半下茹でし、湯を切る。スープの中に麺を入れる。
- ⑥お椀に盛り付け、最後にきざみのりをトッピングする。

ちょこっとメモ

カルグクスは、韓国の麺料理です。
 使用する具材や味付けはなんでもOKです！アレンジしてお召し上がりください！
 麺は固めに茹でるのがおすすめです！