

# しじみラーメン

しじみの出汁でいただく、あっさりとしたラーメン。お酒のシメや、呑んだ翌日にぴったりです。

調理時間

20分

1人当たり

491 cal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (2人分)

- |       |      |       |      |
|-------|------|-------|------|
| ・しじみ  | 200g |       |      |
| ・生わかめ | 30g  |       |      |
| ・中華麺  | 2玉   |       |      |
| ・小葱   | 1/4束 |       |      |
| ・酒    | 大さじ1 | ・ごま油  | 小さじ2 |
| ・みりん  | 大さじ1 | ・塩    | 適宜   |
| ・しょうゆ | 大さじ2 | ・こしょう | 適宜   |



## ●作り方

- ① しじみは1%の塩水に浸し、砂抜きをする。しっかりと殻をこすり合わせて洗う。
- ② 生わかめは食べやすい大きさに切る。小葱は小口切りにする。
- ③ 鍋に水500mlと酒、みりん、しじみを入れて火にかけ、アクが出たらすくう。しょうゆ、ごま油、塩・こしょうを加え、味を整える。
- ④ 中華麺は袋の記載通りに茹で、湯を切り、井によそう。②と③をのせる。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る