



ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消レシピ

枝完熟 マキノハニーと卵のサンラーメン



枝に付いたまま完熟させる「枝完熟 マキノハニー」は、皮まで柔らかくて食べやすく、甘さと濃厚なうま味を持つトマト。この食材を使い、牧之原市「末広飯店 風来坊」の増田智義さんに簡単にできるインスタント麺のアレンジレシピを紹介していただきました。

栄養価【1人分】

エネルギー:752kcal タンパク質:26.5g
脂質:41.6g 食塩相当量:6.4g
(栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)
※ラーメンはノンフライ麺で算出

ポイント

- ④ 青菜はチンゲン菜などでも可
- ⑤ 辛いものが苦手な人はラー油とこしょう無しでもOK

材料【1人前】

- 枝完熟 マキノハニー(くし切り) / 1個
- 豚バラスライス(一口大に切る) / 30g
- インスタントラーメン(塩味) / 1袋
- 豆腐(さいの目切り) / 100g
- ニラ(ざく切り) / 10g
- 小松菜(ざく切り) / 20g
- 卵(M玉) / 1個
- 塩・こしょう / 少々
- サラダ油 / 小さじ1
- 酢 / 大さじ1
- ラー油 / 大さじ1



枝完熟 マキノハニー
(通年)



■作り方【所要時間：約10分】

- ① 豚肉に塩・こしょうを振り、サラダ油を引いた鍋で炒める
- ② 肉に火が通ったら、インスタント麺に表示されている分量の水を加え、沸騰したら表示通りに麺をゆで、付属の調味料を加える
- ③ ②の麺だけを取り出して丼に盛り付けておく
- ④ 残ったスープにマキノハニー、豆腐を入れ一煮立ちしたら、ニラ、小松菜、溶き卵を入れる
- ⑤ 卵に火が通ったらこしょう少々と酢を加えて③に盛り付ける。最後にラー油を回し掛ければ出来上がり!

仕事人紹介



ますだ ともよし
増田 智義さん

牧之原市出身。東京の中国料理の名店で修業を積んだ後、2011年に「末広飯店 風来坊」を開業。ラー油やネギ油といった調味油のほとんどが自家製で、野菜をふんだんに使い「塩味で喉が渴かない」優しい味付けを心掛けている。地元食材を生かした季節限定メニューも人気でバリエーション豊かな創作中華で客を楽しませる。

末広飯店 風来坊 牧之原市波津1575-1
☎0548(52)3810



ふじのくに
魅力ある個店