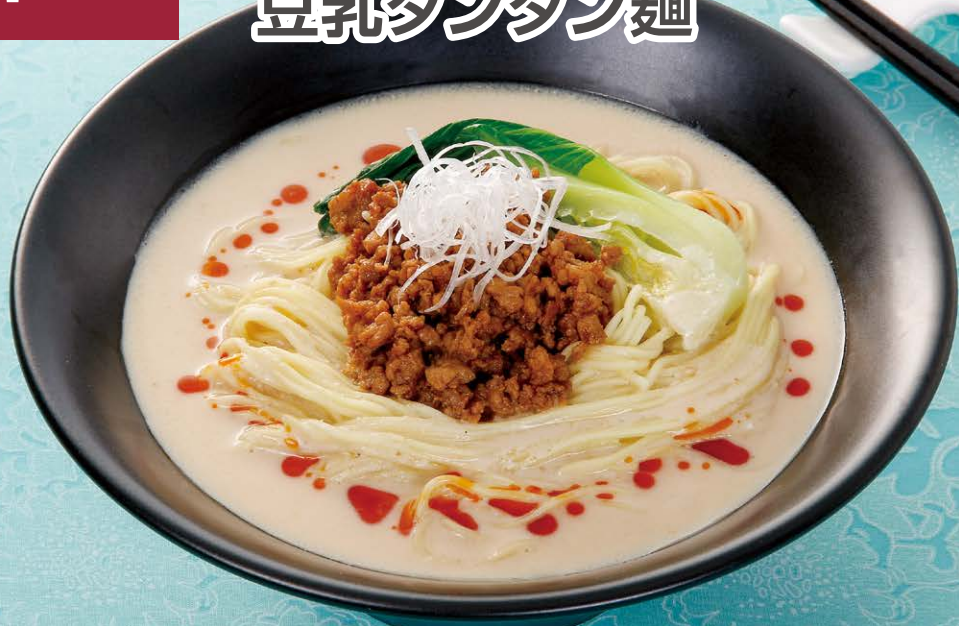


ダイニングメニュー

肉みその辛さも豆乳でまろやか

豆乳タンタン麺



■材料〈4人分〉

〈肉みそ〉

ごま油……………大さじ1
 にんにく・しょうが(みじん切り)…各1片
 白ねぎ(みじん切り)……………1/4本分
 豆板醤……………小さじ1弱
 豚肉ミンチ……………300g

◆A 酒・甜麺醤……………各大さじ2
 しょうゆ……………大さじ1
 塩・こしょう……………各適量

〈スープ〉

◆B 調製豆乳……………400ml
 練りごま……………大さじ4
 白ごま(すったもの)…大さじ3
 しょうゆ・酢……………各大さじ2
 塩・こしょう……………少々
 鶏がらスープ……………800ml

中華麺……………4玉
 チンゲン菜……………2株
 白ねぎ(千切り)……………1/4本分
 ラー油……………適量

■作り方…調理時間約25分

- ①フライパンにごま油をひき、にんにく・しょうが・白ねぎを炒め、豆板醤を加えて炒める。
- ②①に豚肉ミンチを加えて炒め、Aを入れて汁気がなくなるまで炒める。
- ③Bの材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ④チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、ゆでておく。
- ⑤鍋に鶏がらスープを沸かし、③を入れて沸騰しすぎないように温め、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥中華麺をゆでて器に入れ、⑤をそそぎ、②・④・白ねぎをのせる。
- ⑦お好みの辛さになるようラー油をたらす。



- ・肉みその辛さは豆板醤の量で調整しましょう。
- ・甜麺醤がなければ、赤みそでもおいしくできます。
- ・中華麺の代わりにうどんにしてもおすすめです。

食事バランスガイド

1人あたり: 806 kcal

