

あつさり  
担々麺

- ① 青梗菜は食べやすい大きさに切り、茹でて冷水にとって冷まし、水気を切る。にんじんはせん切りにする。ねぎは小口切りまたは白髪ねぎにする。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、豚ひき肉、にんにく、しょうが、甜麺醬、豆板醬、清酒、赤唐辛子を入れて肉に火が通るまで炒め合わせる(肉みそ)。
- ③ 鍋に水、すりごま、鶏がらスープの素を入れて煮立たせる。②の肉みそを半量加える。豆乳を加える。
- ④ 鍋にたっぷりの湯をわかし、中華麺を表示時間通り茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ⑤ 器に麺を盛りスープを注ぎ、野菜と肉みそを盛付け、ラー油を回しかける。

## 材料

1人分

中華麺	1人分	ごま油	1g
青梗菜	1/4株	清酒	7g
にんじん	10g	赤唐辛子(輪切り)	0.5g
ねぎ	10g	すりごま	15g
豚ひき肉	70g	鶏がらスープの素	1g
おろしにんにく	2g	無調整豆乳	80ml
おろししょうが	2g	水	150ml
甜麺醬	10g	ラー油	適量
豆板醬	5g		

## 1人分の栄養価

エネルギー：711kcal  
野菜量：50g  
食塩相当量：2.8g