

冷たくてさっぱり! 豆乳のまろやかさと辛味が食欲増進

## 冷やし豆乳担々麺



## ■材料〈4人分〉

豚肉ミンチ	150g
しょうが(みじん切り)	1片
砂糖	大さじ3
テンメンジャン	大さじ1
こい口しょうゆ	大さじ2
もやし	1袋
レタス	4枚
青ねぎ(小口切り)	2本
中華麺	4玉
◆A	
こい口しょうゆ	大さじ3
鶏がらスープの素	小さじ2
練りごま	大さじ4
無調整豆乳	600ml
酢	小さじ1
こしょう	少々
ラー油	適量

## ■作り方…調理時間約20分

- ①フライパンに豚肉ミンチを入れて炒める。しょうがを加えてさらに炒め、砂糖・テンメンジャン・こい口しょうゆを入れ、しっかり炒めてそぼろ状にする。
- ②もやしはゆでて、ざるに取り、冷ます(水に浸けずに、ざるに取る)。レタスは細切りにして、水にさらし、水気を切る。
- ③中華麺は袋の表示通りにゆで、冷水でしめて、水気を切る。
- ④ボウルにAを上から順番に混ぜ合わせ、氷水をあて、冷やす。
- ⑤器に③を盛りつけ、②・①のをせ、④をかけ、青ねぎを散らす。お好みでラー油をかける。

1人あたり: 656kcal

ここがポイント

- ・鶏がらスープの素はしょうゆに溶かしてから混ぜてください。
- ・中華麺をゆで置きする場合はごま油をからめてください。麺がくっつかず固まりません。

この街に、あってよかった。

FUJI