ケンミン食品
株式会社

お米の平めんで作る　サラダ坦々麺



調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：629kcal　塩分：5.7g

生野菜がたっぷり食べられる坦々麺です。
あっさりもっちり食感のフォーに風味豊かな肉みそが相性ピッタリです。
お店で食べるような担々麺をお家で簡単に作ってみませんか？

使用商品　ケンミンフォー [140g]



材料　2人前

ケンミン フォー：1袋（140ｇ）
豚ひき肉：200g
たまねぎ：小1/2個（約70g）
にんにく・生姜：各1/2片
ごま油：大さじ1/2（6ｇ）

■トッピング
レタス：適量
白すりごま：適量
白髪ねぎ：適量
赤ピーマン：適量
万能ねぎ：適量

【調味料A】
鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1/2（1.3ｇ）
濃口醤油、老酒、甜麺醤：各大さじ1/2
豆板醤：小さじ1/2（1.5ｇ）～
黒胡椒、花椒：各少々

【ソース】
鶏がらスープ：大さじ3（45ｇ）
（鶏がらスープの素：小さじ1+水：大さじ3）
米酢：大さじ1（15ｇ）
オイスターソース：大さじ1（18ｇ）
三温糖（または砂糖）：大さじ1/2（4.5ｇ）
濃口醤油：大さじ1・1/2（27ｇ）
豆板醤：小さじ1/2（1.3ｇ）
ラー油：少々

作り方

（1）
たまねぎ・にんにく・生姜はみじん切りにする。
赤ピーマンは千切りにする。
（2）
●肉みそ
深めのフライパンにごま油（大さじ1/2）を熱し、たまねぎをしんなりとするまで炒める。
にんにく・生姜を加えて炒め、香りが出てきたらひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
【調味料A】を加えて仕上げる。
（3）
沸騰したお湯にフォーを入れ、ふつふつとした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、しっかりと水気をきる。
（4）
鍋に【ソース】の材料を合わせて火にかけ、砂糖が溶けたら火から下ろる。
ゆでたフォーを加えて、全体を和える。
（5）
器にレタスを敷き、フォーをこんもりと盛付け、その上に【肉みそ】をたっぷりとのせる。
全体に白すりごまをふり、お好みで白髪ねぎ、赤ピーマン、万能ねぎをちらす。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.