ケンミン食品
株式会社

野菜サラダと食べる♪汁なしカレー担担めん



調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：481kcal　塩分：3.3g

シャキシャキサラダと一緒に食べるカレー風味の簡単担々めん。レタスや水菜のシャキシャキ食感と濃厚なカレー担々の相性は◎です
【健民ダイニング六本木店シェフおすすめレシピ】
お店でもまかないで人気のレシピです♪ピリッと濃厚な肉味噌にシャキシャキとした野菜の食感が良いアクセントとなって、味も食感も楽しめるオススメレシピです☆是非一度お試しください♪

使用商品　米粉専家 四川風汁なし担々めん



ランチタイムに、お鍋ひとつで手軽にアジアンプチトリップ。もちもち食感のお米の平めんに、ぴりぴり刺激の旨辛ソースを合わせました。ねりごまと甜麺醤、香辛料の辛さと甘さが織りなす味のバランスを楽しめます。

材料　1人前

ケンミン 米粉専家汁なし坦々めん：1袋
豚ひき肉：30g
サラダ油：大さじ1/2
パプリカ：2g
水菜：10g
レタス：30g
青ねぎ：10g
卵黄：1個
いりごま：3g
■調味料A
【A】酒：5g
【A】醤油：10g
■調味料B
【B】カレー粉：3g
【B】ごま油：3g
【B】砂糖：3g
【B】水：4g

作り方

(1)
パプリカは1cm角のダイスに、水菜は食べやすい大きさに、レタスは千切りにカットしておく。
(2)
ひき肉に調味料Aを入れ、混ぜておく。
(3)
熱したフライパンに、サラダ油を加え、②のひき肉を炒めておく。
(4)
坦々めんのソースと調味料Bを混ぜておく。
(5)
沸騰したお湯にめんを入れて、約4分間ボイルし、湯切りする。
(6)
茹であがったら、④のソースを絡めて、器に盛り付ける。
(7)
めんの上に、①の野菜、③のひき肉を盛り付け、最後に卵黄、青ねぎ、ごまをトッピングしたら、出来上がり。

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