

米粉專家 四川風汁なし担々めん【基本の作り方】



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：496kcal 🧂 塩分：4.7g

もちもちしたお米の平めんに、旨辛担々ソースを絡めました♪
温かくても、冷たくしても美味しく食べられます！炒めた豚ひき肉がうま味の決め手！卵を絡めてまろやかに味変もおすすすめです♪

【パッケージ裏面のレシピ】

もちもちのお米の平めんと担々の辛さは相性抜群！ねりごまと甜麺醤、香辛料が辛さと甘さの中で織りなす味わいが、中国の悠久の歴史の一端を彷彿させます。ほうれん草や花椒を振ってさらに本格的な味も再現できます♪

使用商品

米粉專家 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ブチトリップ。もちもち食感のお米の平めんに、びりび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

米粉專家 四川風汁なし担々めん：1袋
豚ひき肉：50g
しょうゆ：6g (小さじ1)
料理酒：10g (小さじ2)
白ねぎ：13g (5cm分)
青ねぎ：適量
半熟卵(卵黄でも可)：50g (1個)
糸唐辛子：適量

作り方

- (1) 白ねぎはみじん切りに、青ねぎは小口切りにする。
- (2) 豚ひき肉はしょうゆと料理酒を事前に混ぜておく。
- (3) 沸騰したたっぷりのお湯にビーフンを入れ中火にし、約4分間煮込む。ゆで上がった後、お湯をよく切る。冷たくして召し上がる方は、冷水でビーフンを冷やし水気を切ってください。
- (4) フライパンを熱し、豚ひき肉に火が通るまで炒め、白ねぎを入れてさらに炒める。
- (5) ゆでためんにもソースを絡め、その上に炒めたひき肉と白ねぎ、半熟卵、お好みで青ねぎ、糸唐辛子をのせてください。