

健民ダイニング風！冷やし担々めん



🕒 調理時間：30分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：497kcal 🧂 塩分：4.4g

最後の一滴まで飲み干しちゃうほど、ピリ辛&うま味が詰まったスープが美味しい冷やし担々めんです。おうちにある調味料プラス1品でアレンジするだけで、簡単に本格的な料理に早変わり！

【ケンミン食品直営店シェフのレシピ】

以前 健民ダイニングで好評をいただいていた「冷やし担々めん」をお家でも簡単に再現できるレシピにしました。

ごまの香りが引き立つ

ピリっと辛いスープは、もちもちのめんにも馴染むさらっとしたスープ仕立てにしました。

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。ねりごまと甜麺醬、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

米粉專家汁なし担々めん：1袋
豚ひき肉：50g
白ねぎ：5g
おろしにんにく：1g
おろし生姜：1g
練りごま：小さじ1（6g）
ごま油：小さじ1/2（2g）
水：240cc

【A】甜面醬：大さじ1/2（9g）
【A】酒：小さじ1/2（4.5g）
【A】濃口醤油：小さじ1/2（3g）

■お好みで
黒酢：小さじ1/2（2.5g）
ラー油：適量
ごま：適量

作り方

- （1）
白ねぎは小口切りにしておく。
- （2）
温めたフライパンで豚ひき肉を炒め【A】で味付けをしたら、一旦取り出す。
- （3）
同じフライパンに水（240cc）・添付のタレ・にんにく・生姜・練りごまを入れ、ひと煮立ちさせたら冷蔵庫で冷やしておく。
- （4）
沸騰したたっぷりのお湯にめんを入れ、【中火】で4分30秒ゆでる。
ゆで上がったお湯をよく切り、冷水でめんを冷やし水気をしっかり切る。
- （5）
水気を切ったあとごま油（小さじ1/2）と和える。
- （6）
器にフォーを盛り、冷やしたスープを注ぐ。
上に肉をのせる・白ねぎをトッピングし、ごま・ラー油・黒酢をかける。