

お鍋ひとつで簡単！濃厚豆乳のピリ辛担々めん



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：630kcal 🧂 塩分：3.6g

少し汗ばむ季節に食べたい、ピリ辛豆乳仕立ての担々ビーフン。濃厚スープともちもち食感の米めんがクセになる一品です。少ない材料＆お鍋ひとつで作れるので、時間がない時や一人暮らしの方にもオススメです。添付の液体スープだけで味付けできるので、料理が苦手な方でも安心です。

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、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

米粉專家四川風汁なし担々めん：1袋	鶏がらスープの素(粉末)：小さじ1/2(1.2g)
豚ひき肉：50g	水：250cc
ぶなしめじ：50g	米油：大さじ1(12g)
白ねぎ：1/2本	
豆乳(無調整)：200cc	

作り方

- (1) 白ねぎは斜め薄切りに、ぶなしめじは石づきをとってほぐしておく。
- (2) 温めた鍋に米油(大さじ1)を熱し、白ねぎ、豚ひき肉、ぶなしめじを順に炒める。
- (3) 具材に火が通ったら、豆乳・水(250cc)・鶏がらスープの素を加える【弱火】。
- (4) 沸騰したらビーフンを加え、約4分【中火】で煮込む。
豆乳を沸騰させないように、火加減を調節してください。
- (5) 火を止めたあと、液体スープを加えてよく混ぜ合わせる。お好みでラー油をかけてください。
- (6)