ケンミン食品
株式会社

ヴィーガン中華レシピ！大豆ミートを使った美味しいジャージャー麺風



調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：461kcal　塩分：3.4g

今注目のヴィーガンメニューを大豆ミートと汁なし担々めんを使って中華風にアレンジしてみました。大豆ミートを使うことで、高たんぱく＆低脂質なアニマルフリーでギルトフリーなメニューになります。

【ヴィーガン（vegan）とは…】
肉類、魚介類だけでなく卵や乳製品、はちみつ、ゼラチンなど動物性食品をいっさい口にしない「完全菜食主義」の人のことです。健康面だけでなく、宗教上の理由やファッション、ダイエット、美容という観点からヴィーガンのライフスタイルを選ぶ人もいます。

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

米粉専家 汁なし担々めん：1袋
大豆ミート：60ｇ
白ねぎ：25ｇ（10cm分）
酒：大さじ1（15ｇ）
米油：大さじ1/2（6ｇ）
水：50cc（1/4カップ）

■トッピング
千切りきゅうり：適量
白髪ねぎ：適量
ごま油：適量

作り方

(1)
大豆ミートは製品の表示通りにもどしておく。
白ねぎは粗みじん切りにする。

(2)
沸騰したお湯にめんを入れ、ふつふつとした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら湯切りをし、ごま油（大さじ1/2）をまぶして器に盛る。

(3)
【タレ】
①温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、大豆ミートを軽く炒める。
白ねぎを加えてさらに炒める。

(4)
【タレ】
②白ねぎに焼き目がついたら、酒・水・添付ソースを加え、水分が程よく飛ぶまで炒める。

(5)
めんの上に【タレ】をかける。
千切りきゅうり・白髪ねぎをトッピングする。

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