ケンミン食品
株式会社

簡単やみつき♪グルテンフリーの本格台湾まぜそば



調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：750kcal　塩分：6.0g

名古屋発祥 台湾まぜそば風のレシピです。
「台湾ミンチ」と呼ばれるピリ辛な醤油タレ味のそぼろを、かつおだしの効いたグルテンフリー醤油ラーメンのスープを使って作りました！

もちもち食感の米めんとピリ辛そぼろ、たっぷりのネギとニラ、卵黄を混ぜて召し上がれ♪
グルテンフリー、かつ本格的な旨辛料理を、簡単にお家で楽しめます。

アレンジとして…こんなトッピングもオススメですよ！
・もやし…野菜たっぷりに！
・チーズ…コクとまろやかさアップ♪
・フライドオニオン…香りアップ♪サクサク食感も楽しめます。
・紅ショウガ…さっぱり味変を楽しめます。

使用商品　グルテンフリー醤油ラーメン



アメリカ・ボストンで１時間待ちの行列を作る人気店「Tsurumen Davis（ツルメン デイビス）」と共同開発した麺もスープもグルテンフリーのラーメンです。
麺は、お米の麺ならではの、もっちりとした食感とツルっとした喉越しが特徴のストレート麺です。
スープは、米醤油を使用した小麦不使用の醤油ラーメンスープです。鰹や昆布のだしの旨味と香味野菜の甘味を効かせたどこか懐かしさがある奥深い味わいのスープに仕上げました。

材料　1人前

グルテンフリー醤油ラーメン：1袋
ごま油：大さじ1/2（約6g）

■台湾ミンチ
豚ひき肉：100ｇ
豆板醤：小さじ1/2-1（約3-6ｇ）

■トッピング
刻みねぎ：お好みの量（目安：約30g）
ニラ：1/3袋（約30g）
刻みのり：適量（約1ｇ）
卵黄：1個分

作り方

（1）
ニラは5mm幅に刻んでおく。
（2）
沸騰したお湯に中華麺を入れ、8分ふつふつとした火加減でゆでる。ゆであがったら水洗いをしてしっかりと水気を切る。
（3）
水気を切った中華麺にごま油（大さじ1/2）をからめ、器に盛りつけておく。
※水切り後、ごま油をからめることで、コクと香りがアップするだけでなく、めんがほぐれやすくなります。
（4）
■台湾ミンチ
耐熱容器に、豚ひき肉・豆板醤・醤油ラーメンスープを入れたらよく混ぜ、ふた または ラップをし、【500W：2分30秒 または 600W：2分】加熱する。
※電子レンジでの加熱時間は機種により異なりますので、肉に火が通っているか確認し、必要に応じて追加で加熱するようにしてください。
（5）
中華麺の上に、台湾ミンチ、トッピング材料の、刻みねぎ・ニラ・刻みのり・卵黄をバランスよく盛りつけたら完成。

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