ケンミン食品株式会社

ピリ辛味噌煮込み担々めん

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：487kcal　塩分：4.3g

米粉専家「四川風汁なし担々めん」を使った簡単アレンジレシピ♪味噌でコクと甘みをグッと引き立てたスープが、つるっとした食感の平めんによく合います。熱々の土鍋の中で半熟卵を崩しながらいただく、寒い冬におすすめしたいメニューです♪
【YUNYUNシェフ考案レシピ】
愛知県出身なので有名な人気グルメ「味噌煮込みうどん」を担々めんでアレンジしてみました。添付調味料本来の味を活かし、鶏肉やきのこから出た だし で味に深みを出しました。辛さ控えめなので、お子さまにも食べやすく、白ごはんにもよく合う料理に仕上げました。

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 四川風汁なし担々めん：1袋
鶏もも肉：50ｇ
しめじ：30ｇ
しいたけ：2個（約30ｇ）
油揚げ：20ｇ
白ねぎ：約5cm（10ｇ）
水菜：30ｇ
卵：1個
昆布だしつゆ：大さじ1（15ｇ）
みりん：小さじ12（3ｇ）
白みそ：小さじ1（6ｇ）
赤みそ：小さじ1（6ｇ）
水：300cc
七味唐辛子：適量

作り方

（1）
鶏もも肉は一口大に切り、油揚げは油抜き（熱湯をかける）してから短冊切りにする。しめじはほぐしておき、しいたけはスライスする。白ねぎは斜め薄切り、水菜は一口大に切っておく。
（2）
鍋に水（300cc）を入れて火にかける。沸騰したら、添付調味料・だしつゆ・みりんを入れる。
（3）
沸騰したら、鶏もも肉・油揚げ（水分をよく切る）・しめじ・しいたけ・めんを入れてふたをしてから【弱火】で2分煮る。
（4）
2分後、白みそ・赤みそを煮汁で溶かしながら入れ、めんもほぐす。
（5）
白ねぎ・水菜・卵を割り落とし、ふたをして約１分煮込む。
（6）
火を止めてさらに1分余熱で火を通したあと、ふたをあけ、お好みで七味唐辛子をかける。
（7）

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