

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

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

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、ふたをあげ、お好みで七味唐辛子をかける。
- (7)