

## 健民ダイニング風！冷やし担々めん



🕒 調理時間：30分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：497kcal 🧂 塩分：4.4g

最後の一滴まで飲み干しちゃうほど、ピリ辛&うま味が詰まったスープが美味しい冷やし担々めんです。おうちにある調味料プラス1品でアレンジするだけで、簡単に本格的な料理に早変わり！

【ケンミン食品直営店シェフのレシピ】

以前 健民ダイニングで好評をいただいていた「冷やし担々めん」をお家でも簡単に再現できるレシピにしました。

ごまの香りが引き立つ

ピリっと辛いスープは、もちもちのめんにも馴染むさらっとしたスープ仕立てにしました。

### 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、びりびり刺激の旨辛ソースを合わせました。ねりごまと甜麵醬、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

米粉專家汁なし担々めん：1袋  
豚ひき肉：50g  
白ねぎ：5g  
おろしにんにく：1g  
おろし生姜：1g  
練りごま：小さじ1(6g)  
ごま油：小さじ1/2(2g)  
水：240cc

【A】甜面醬：大さじ1/2(9g)  
【A】酒：小さじ1/2(4.5g)  
【A】濃口醬油：小さじ1/2(3g)

お好みで  
黒酢：小さじ1/2(2.5g)  
ラー油：適量  
ごま：適量

## 作り方

- (1) 白ねぎは小口切りにしておく。
- (2) 温めたフライパンで豚ひき肉を炒め【A】で味付けをしたら、一旦取り出す。
- (3) 同じフライパンに水(240cc)・添付のタレ・にんにく・生姜・練りごまを入れ、ひと煮立ちさせたら、ひと煮立ちさせたら冷蔵庫で冷やしておく。
- (4) 沸騰したたっぷりのお湯にめんを入れ、【中火】で4分30秒ゆでる。ゆで上がったお湯をよく切り、冷水でめんを冷やし水気をしっかり切る。
- (5) 水気を切ったあとごま油(小さじ1/2)と和える。
- (6) 器にフォーを盛り、冷やしたスープを注ぐ。上に肉をぼろ・白ねぎをトッピングし、ごま・ラー油・黒酢をかける。