ケンミン食品株式会社

アレルギー配慮レシピ♪豆乳担々麺

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：485kcal　塩分：3.0g

お米からできた つるつるもっちりとした食感のグルテンフリー中華麺を使用♪8大アレルゲン不使用のメニューです。豆乳を入れることで、お子さまでも食べやすい辛さにしています。

使用商品　グルテンフリー中華麺 中太麺

米を主な原料としながらラーメンらしさを徹底的に追及し、中華麺特有の「香り」と「コシ」にこだわったグルテンフリーの中華麺です。

材料　2~3人前

グルテンフリー中華麺：1袋（130g）
豚ひき肉：150g
白ねぎ：50g（20cm分）
にんじん：30g（約1/5本）
もやし：80g
にら：20g（2本）
おろし生姜：少々
チンゲン菜：50g
おろしにんにく：少々
干ししいたけ：1枚
ごま油：小さじ1（4g）

【A】白練りごま：大さじ3強（50g）
【A】米味噌：大さじ1と2/3（30g）
【A】グルテンフリー醤油：大さじ1（18g）
【A】砂糖：大さじ1（9g）
【A】すりごま（白）：大さじ1（8g）
【A】鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ2弱（5g）
【A】塩：2つまみ（2g）
【A】こしょう：少々
水：200cc（1カップ）
無調整豆乳（水でも可）：200cc（1カップ）

作り方

（1）
計量カップに干ししいたけ・水（150cc）を入れ、4時間以上浸して戻しておく。
※戻し汁は使用するので捨てないでください。

白ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
にら・もやしは1cm幅に切る。
水もどしした干ししいたけは、水気を絞り、石づきを切り落とし、みじん切りにする。

（2）
チンゲン菜は食べやすい長さに切り、耐熱容器に入れて電子レンジで加熱する。【600W:2分30秒】
（3）
調味料【A】は混ぜ合わせておく。

（4）
フライパンにごま油（小さじ1）を熱し、白ねぎ・おろししょうが・おろしにんにくを香りが出るまで炒める。
にんじん・干ししいたけを入れ、しんなりするまで炒める。

（5）
豚ひき肉を入れ、周りが白くなるまで炒める。
もやし→にらを順番に入れてサっと炒める。

（6）
混ぜた【A】・干し椎茸の戻し汁（150cc）・水を加え、サっと混ぜたら ふたをして沸騰させる。
沸騰したら弱火にし、無調整豆乳を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
※吹きこぼれにご注意ください。

（7）
沸騰したお湯に中華麺を入れ、6分30秒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。
（8）
麺を器に盛り、5のスープを注ぐ。
チンゲン菜、お好みで糸唐辛子をトッピングする。

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