

お米の平めんで作る サラダ坦々麺



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：629kcal 🧂 塩分：5.7g

生野菜がたっぷり食べられる坦々麺です。
あっさりもっちり食感のフォーに風味豊かな肉みそが相性ピッタリです。
お店で食べるような坦々麺をお家で簡単に作ってみませんか？

使用商品 フォーグルテンフリー

つるっとしなやかな食感のお米でできた平めんです。スープの中でのままゆで戻すこともできるので、お手軽にご家庭の食卓でアジアンブチトリップをお楽しみいただけます。



材料 2人前

フォーグルテンフリー：1袋（140g）
豚ひき肉：200g
たまねぎ：小1/2個（約70g）
にんにく・生姜：各1/2片
ごま油：大さじ1/2（6g）

■トッピング
レタス：適量
白すりごま：適量
白髪ねぎ：適量
赤ピーマン：適量
万能ねぎ：適量

【調味料A】
鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1/2（1.3g）
濃口醤油、老酒、甜麺醤：各大さじ1/2
豆板醤：小さじ1/2（1.5g）～
黒胡椒、花椒：各少々

【ソース】
鶏がらスープ：大さじ3（45g）
（鶏がらスープの素：小さじ1+水：大さじ3）
米酢：大さじ1（15g）
オイスターソース：大さじ1（18g）
三温糖（または砂糖）：大さじ1/2（4.5g）
濃口醤油：大さじ1・1/2（27g）
豆板醤：小さじ1/2（1.3g）
ラー油：少々

作り方

- (1)
たまねぎ・にんにく・生姜はみじん切りにする。
赤ピーマンは千切りにする。
- (2)
●肉みそ
深めのフライパンにごま油（大さじ1/2）を熱し、たまねぎをしんなりとするまで炒める。
にんにく・生姜を加えて炒め、香りが出てきたらひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
【調味料A】を加えて仕上げる。
- (3)
沸騰したお湯にフォーを入れ、ふつふつとした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、しっかりと水気をきる。
- (4)
鍋に【ソース】の材料を合わせて火にかけ、砂糖が溶けたら火から下ろる。
ゆでたフォーを加えて、全体を和える。
- (5)
器にレタスを敷き、フォーをこんもりと盛付け、その上に【肉みそ】をたっぷりとのせる。
全体に白すりごまをふり、お好みで白髪ねぎ、赤ピーマン、万能ねぎをちらす。