

野菜サラダと食べる 汁なしカレー担担めん



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：481kcal 🧂 塩分：3.3g

シャキシャキサラダと一緒に食べるカレー風味の簡単担担めん。レタスや水菜のシャキシャキ食感と濃厚なカレー担担の相性は です

【健民ダイニング六本木店シェフおすすめレシピ】

お店でもまかないで人気のレシピです ビリッと濃厚な肉味噌にシャキシャキとした野菜の食感が良いアクセントとなって、味も食感も楽しめるオススメレシピです 是非一度お試しください

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、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

ケンミン 米粉專家汁なし担々めん：1袋	【A】酒：5g
豚ひき肉：30g	【A】醤油：10g
サラダ油：大さじ1/2	調味料B
パプリカ：2g	【B】カレー粉：3g
水菜：10g	【B】ごま油：3g
レタス：30g	【B】砂糖：3g
青ねぎ：10g	【B】水：4g
卵黄：1個	
いりごま：3g	
調味料A	

作り方

- (1) パプリカは1cm角のダースに、水菜は食べやすい大きさに、レタスは千切りにカットしておく。
- (2) ひき肉に調味料Aを入れ、混ぜておく。
- (3) 熱したフライパンに、サラダ油を加え、 のひき肉を炒めておく。
- (4) 担担めんのソースと調味料Bを混ぜておく。
- (5) 沸騰したお湯にめんを入れて、約4分間ボイルし、湯切りする。
- (6) 茹であがったら、 のソースを絡めて、器に盛り付ける。
- (7) めんの上に、 の野菜、 のひき肉を盛り付け、最後に卵黄、青ねぎ、ごまをトッピングしたら、出来上がり。