

## 米粉專家 四川風汁なし担々めん【基本の作り方】



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：496kcal 🧂 塩分：4.7g

もちもちしたお米の平めんに、旨辛担々ソースを絡めました  
温かくても、冷たくしても美味しく食べられます！炒めた豚ひき肉がうま味の決め手！卵を絡めてまろやかに味変もおすすです

【パッケージ裏面のレシピ】

もちもちのお米の平めんと担々の辛さは相性抜群！ねりごまと甜麵醬、香辛料が辛さと甘さの中で織りなす味わいが、中国の悠久の歴史の一端を彷彿させます。ほうれん草や花椒を振ってさらに本格的な味も再現できます

### 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 四川風汁なし担々めん：1袋  
豚ひき肉：50g  
しょうゆ：6g(小さじ1)  
料理酒：10g(小さじ2)  
白ねぎ：13g(5cm分)

青ねぎ：適量  
半熟卵(卵黄でも可)：50g(1個)  
糸唐辛子：適量

### 作り方

- (1) 白ねぎはみじん切りに、青ねぎは小口切りにする。
- (2) 豚ひき肉はしょうゆと料理酒を事前に混ぜておく。
- (3) 沸騰したたっぷりのお湯にビーフンを入れ中火にし、約4分間煮込む。ゆで上がった後、お湯をよく切る。冷たくして召し上がる方は、冷水でビーフンを冷やし水気を切ってください。
- (4) フライパンを熱し、豚ひき肉に火が通るまで炒め、白ねぎを入れてさらに炒める。
- (5) ゆでためんにもソースを絡め、その上に炒めたひき肉と白ねぎ、半熟卵、お好みで青ねぎ、糸唐辛子をのせてください。