

簡単ピリ辛！担々はるさめスープ



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：630kcal 🧂 塩分：5.9g

「たっぷり野菜を入れてつくる 麻婆春雨」を使って担々はるさめスープにアレンジ
ねりごまと甜麵醬の香りが織りなす風味豊かなスープが おうちで簡単に作れるレシピです

【商品開発担当者のレシピ】
はるさめと液体調味料がセットになっている
食べやすい味付けの「たっぷり野菜を入れてつくる
麻婆春雨」。調味料を少し加えるだけで、別メニューの本格的なはるさめスープが作れますよ。

使用商品

野菜を入れてつくる 麻婆春雨

たっぷりの炒めた野菜とはるさめを煮込み、添付の液体ソースをからめてひと煮立ちさせるだけで手軽に美味しい麻婆春雨を召し上がりいただけます。



材料 1人前

たっぷり野菜を入れてつくる麻婆春雨：1袋
【肉みそ】
豚ひき肉：50g
白ねぎ：25g（約10cm分）
ごま油：大さじ1（12g）
甜麵醬：大さじ1/2（9g）
チンゲン菜：2本（25g）
白ねりごま：大さじ2（30g）
鶏がらスープの素：小さじ1（2.5g）
水：450cc
ラー油：お好みで

作り方

- (1) 白ねぎはみじん切りにしておく。
- (2) 【肉みそ】
温めたフライパンにごま油（大さじ1/2）を熱し、白ねぎを香ばしく炒めたあと、豚ひき肉を炒める。
しっかり豚ひき肉を炒めたら、甜麵醬を入れて【弱火】で軽く炒める。
- (3) 別の鍋に水（450cc）を入れて沸騰させ、はるさめを2分ゆでる。
- (4) 同じ鍋にチンゲン菜を入れて、さらにはるさめと一緒に1分ゆでる。
- (5) 1分後、火を止めてから添付の液体ソース・白ねりごま・鶏がらスープの素を入れて混ぜる。
- (6) 器にはるさめを入れ、肉みそをトッピングする。お好みでラー油を入れてください。