





## お鍋ひとつで簡単！濃厚豆乳のピリ辛担々めん



 調理時間：10分  調理法：お鍋  カロリー：630kcal  塩分：3.6g

少し汗ばむ季節に食べたい、ピリ辛豆乳仕立ての担々ビーフン 濃厚スープともちもち食感の米めんがクセになる一品です 少ない材料&お鍋ひとつで作れるので、時間がない時や一人暮らしの方にもオススメです 添付の液体スープだけで味付けできるので、料理が苦手な方でも安心です

### 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

米粉專家四川風汁なし担々めん：1袋  
豚ひき肉：50g  
ぶなしめじ：50g  
白ねぎ：1/2本  
豆乳(無調整)：200cc  
鶏がらスープの素(粉末)：小さじ1/2(1.2g)  
水：250cc  
米油：大さじ1(12g)

### 作り方

- (1) 白ねぎは斜め薄切りに、ぶなしめじは石づきをとりほぐしておく。
- (2) 温めた鍋に米油(大さじ1)を熱し、白ねぎ、豚ひき肉、ぶなしめじを順に炒める。
- (3) 具材に火が通ったら、豆乳・水(250cc)・鶏がらスープの素を加える【弱火】。
- (4) 沸騰したらビーフンを加え、約4分【中火】で煮込む。  
豆乳を沸騰させないように、火加減を調節してください。
- (5) 火を止めたあと、液体スープを加えてよく混ぜ合わせる。お好みでラー油をかけてください。
- (6)