

ヴィーガン中華レシピ!大豆ミートを使った美味しいジャージャー麺風



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：461kcal 🧂 塩分：3.4g

今注目のヴィーガンメニューを大豆ミートと汁なし担々めんを使って中華風にアレンジしてみました。大豆ミートを使うことで、高たんぱく＆低脂質なアニマルフリーでギルトフリーなメニューになります。

【ヴィーガン (vegan) とは...】

肉類、魚介類だけでなく卵や乳製品、はちみつ、ゼラチンなど動物性食品をいっさい口にしない「完全菜食主義」の人のことです。健康面だけでなく、宗教上の理由やファッション、ダイエット、美容という観点からヴィーガンのライフスタイルを選ぶ人もいます。

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、ぴりぴり刺激の旨辛ソースを合わせました。ねりごまと甜麺醬、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 汁なし担々めん：1袋
大豆ミート：60g
白ねぎ：25g (10cm分)
酒：大さじ1 (15g)
米油：大さじ1/2 (6g)
水：50cc (1/4カップ)

トッピング
千切りきゅうり：適量
白髪ねぎ：適量
ごま油：適量

作り方

- (1)
大豆ミートは製品の表示通りにもどしておく。
白ねぎは粗みじん切りにする。
- (2)
沸騰したお湯にめんを入れ、ふつふつとした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら湯切りをし、ごま油 (大さじ1/2) をまぶして器に盛る。
- (3)
【タレ】
温めたフライパンに米油 (大さじ1/2) を熱し、大豆ミートを軽く炒める。
白ねぎを加えてさらに炒める。
- (4)
【タレ】
白ねぎに焼き目がついたら、酒・水・添付ソースを加え、水分が程よく飛ぶまで炒める。
- (5)
めんの上に【タレ】をかける。
千切りきゅうり・白髪ねぎをトッピングする。