

# アレルギー配慮レシピ 豆乳担々麺



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：485kcal 🧂 塩分：3.0g

お米からできたつるつるもちりとした食感のグルテンフリー中華麺を使用 8大アレルギー不使用のメニューです。豆乳を入れることで、お子さまでも食べやすい辛さにしています。

## 使用商品

## グルテンフリー中華麺 中太麺

米を主な原料としながらラーメンらしさを徹底的に追及し、中華麺特有の「香り」と「コシ」にこだわったグルテンフリーの中華麺です。



## 材料 2-3人前

グルテンフリー中華麺：1袋（130g）	【A】白練りごま：大さじ3強（50g）
豚ひき肉：150g	【A】米味噌：大さじ1と2/3（30g）
白ねぎ：50g（20cm分）	【A】グルテンフリー醤油：大さじ1（18g）
にんじん：30g（約1/5本）	【A】砂糖：大さじ1（9g）
もやし：80g	【A】すりごま（白）：大さじ1（8g）
にら：20g（2本）	【A】鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ2弱（5g）
おろし生姜：少々	【A】塩：2つまみ（2g）
チンゲン菜：50g	【A】こしょう：少々
おろしにんにく：少々	水：200cc（1カップ）
干しいたけ：1枚	無調整豆乳（水でも可）：200cc（1カップ）
ごま油：小さじ1（4g）	

## 作り方

- (1) 計量カップに干しいたけ・水（150cc）を入れ、4時間以上浸して戻しておく。戻し汁は使用するので捨てないでください。  
白ねぎ・にんじんはみじん切りにする。  
にら・もやしは1cm幅に切る。  
水もどした干しいたけは、水気を絞り、石づきを切り落とし、みじん切りにする。
- (2) チンゲン菜は食べやすい長さに切り、耐熱容器に入れて電子レンジで加熱する。【600W:2分30秒】
- (3) 調味料【A】は混ぜ合わせておく。
- (4) フライパンにごま油（小さじ1）を熱し、白ねぎ・おろししょうが・おろしにんにくを香りが出るまで炒める。  
にんじん・干しいたけを入れ、しんなりするまで炒める。
- (5) 豚ひき肉を入れ、周りが白くなるまで炒める。  
もやし にらを順番に入れてサッと炒める。
- (6) 混ぜた【A】・干し椎茸の戻し汁（150cc）・水を加え、サッと混ぜたら ふたをして沸騰させる。  
沸騰したら弱火にし、無調整豆乳を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。  
吹きこぼれにご注意ください。
- (7) 沸騰したお湯に中華麺を入れ、6分30秒ふつふつとした火加減でゆでる。  
ゆであがったら水洗いをしてしっかりと水気を切る。
- (8) 麺を器に盛り、5のスープを注ぐ。  
チンゲン菜、お好みで糸唐辛子をトッピングする。