

豆乳担々麺(汁そば)



食物繊維量18g以上のメニュー

カロリー	741 kcal
たんぱく質	38.2 g
脂質	36.2 g
炭水化物	69.8 g
食塩相当量	5.3 g

食物繊維	19.3 g
糖質	50.5 g

【材料】

材料	分量	正味重量(g)
【肉味噌】		
豚ひき肉		50
長ねぎ		10
しょうが		5
にんにく		3
豆板醤	小さじ1/2	3.5
味噌	小さじ1	6
しょうゆ	小さじ1	6
みりん	小さじ1	6
紹興酒	小さじ2	10
花山椒	少々	0.1
ごま油	小さじ1	4
【具】		
小松菜		60
白すりごま	大さじ1	8
【スープ】		
鶏がらだし	1カップ	200
豆乳	1/2カップ	100
白ねりごま	小さじ2	12
ラー油	小さじ2	8
塩	小さじ1/2弱	2
※市販の鶏ガラスープの素を使う際は塩の量を調整ください		

【作り方】

【肉味噌をつくる】

- 豚ひき肉は、しょうゆ、紹興酒をかけ5分ほど下味をしておく
- 長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにしておく
- フライパンにごま油を熱し、②を炒める
- 香りが出てきたら、①の豚肉を炒め、残りの調味料をすべて入れ、水分が少なくなるまで炒める

【麺と小松菜をゆでる】

- 小松菜は5センチほどの長さに切っておく
- 鍋に湯を沸かし、麺を5分ほどゆで、残り2分ほどになった段階で、小松菜も入れて一緒にゆでておく

【スープをつくる】

- ねりごまを、大さじ2杯の鶏ガラスープでよく溶いておく
- ①とスープの残りの材料を鍋に入れて温める

【担々麺をつくる】

- 器に麺、スープを入れ、肉味噌と小松菜をのせ、すりごまをかける