

汁なし担々麺

<材料>

材料	分量(1人前)	
即席めん(みそ味)	1袋	
A	付属のスープ	1/3袋
	ゴマドレッシング	小さじ2
	ごま油(ラー油)	小さじ1/2
	白すりごま	大さじ2
	熱湯	大さじ1
B	豚ひき肉	70g
	薄口しょうゆ	小さじ1/2
	酒	小さじ1と1/2
	砂糖	小さじ1
	にんにくチューブ	少々(小さじ1/2)
	みそ(豆板醤)	少々(小さじ1/2)
天かす	大さじ1	
ほうれん草	70g	



<栄養価計算>

エネルギー:817kcal 蛋白:28.1g

<作り方>

- ① ほうれん草はあらかじめ茹でておく
- ② Bの材料を全て混ぜ、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ500Wで1分30秒加熱する
- ③ 電子レンジから取り出し、一旦混ぜて更に500Wで1分加熱する(火の通りが悪い時はプラスで加熱)
- ④ 器にAを入れ、よく混ぜる
- ⑤ インスタントラーメンを時間通りに茹で、水気を切ってAの器に入れ、素早よくかき混ぜる
- ⑥ 天かす、ほうれん草、Bのそぼろをトッピングする

*備考

トッピングする材料は、炒り卵、やきとり缶詰等に代用することが可能です

提供:但馬地域栄養士会