

作ってみよう！ 家で簡単ひるごはん

担々麺



材料4人分

- ・サラダ油・・・・・・・・大さじ1
- ・おろしにんにく・・・・少々
- ・おろししょうが・・・・少々
- ・豚ひき肉・・・・・・・・100g
- ・豆板醤・・・・・・・・小さじ1/2
- ・ゆでたけのこ・・・・50g
- ・もやし・・・・・・・・1/2袋
- ・中華だし・・・・・・・・小さじ2
- ・塩・・・・・・・・小さじ1/2
- ・こしょう・・・・・・・・少々
- ・しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- ・赤味噌・・・・・・・・大さじ1
- ・ねりごま・・・・・・・・大さじ1
- ・すりごま・・・・・・・・大さじ2
- ・にら・・・・・・・・5本(50g)
- ・水・・・・・・・・500cc
- ・お好みの麺(うどん/中華麺/そうめんなど)

作り方

- 1、たけのこは荒みじんに切り、にらは3cm幅に切る。
- 2、鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを入れ香りが出たら豚ひき肉、豆板醤を入れ炒める。
- 3、たけのこ、もやしを加えて炒める。
- 4、水を入れ、沸騰したら調味料を加える。
- 5、にら、ねりごま、すりごまを入れる。
- 6、お好みの麺にかける。

一口メモ

中華麺、冷凍うどん、そうめんなど、どんな麺にも合います。お好みで豆板醤の量を加減して、辛さの調整をしてください。
ねりごまを入れた後は、沸騰させすぎないようにしましょう。

材料4人分

