

豆乳坦々麺

○材料（4人分）

中華麺	320g
豚ミンチ	120g
玉ねぎ	中1/2玉
おろしにんにく	適量
おろししょうが	適量
サラダ油	適量
葉ねぎ	2本
すりごま	8g
鶏がら顆粒だし	4g
調整豆乳	280cc
水	240cc
塩	少々



○作り方

1. 玉ねぎはみじん切り、葉ねぎは小口切りにしておく。
2. 熱した鍋にサラダ油をひき、豚ミンチとにんにく、しょうがを入れて炒める。
3. 2に火が通ったら、みじん切りにした玉ねぎを加えて加熱する。
4. 分量の水を入れて中火で煮る。
5. すりごま、鶏がら、豆乳を加える。
味を見て塩で調整する。
6. 茹でた麺を器に盛り、5のスープをかけ、最後に葉ねぎを散らす。

○ポイント

- ・豆乳の優しい味や、ごまの香ばしい香りのスープが好評のメニューです。
- ・季節によっては、葉ねぎをチンゲン菜や絹さやに変えてよいかと思います。

