



豆乳担々麺

給食のレシピを紹介します。
良かったらお家でも作ってみてくださいね。



材料（約 2人分）

☆中華麺 1玉 ☆豚ひき肉 20g ☆もやし 1/4袋
☆小松菜 1株 ☆刻みねぎ 大さじ1 ☆チューブ生姜 小さじ1
☆チューブにんにく 小さじ1 ☆みそ 大さじ1
☆しょうゆ 大さじ1 ☆鶏がらスープの素 小さじ1
☆豆乳 400cc ☆水 600cc ☆白すりごま 小さじ1
☆ごま油 大さじ1

作り方

- 1、 麺を茹でてザルにあけ湯切りする。（水洗いしても◎）小松菜は水洗いをして1cm位の幅に切る。
- 2、 ごま油・チューブ生姜・チューブにんにくと刻みねぎを鍋に入れ、火にかける。パチパチ音がしたら、豚ひき肉を加えて炒める。
- 3、 豚ひき肉に火が通ったら、水を入れて沸騰するまで煮込む。
- 4、 沸騰したら、刻んだ小松菜（冷凍ほうれん草でも◎）・もやしを入れ、再び火が通るまで煮込む。
- 5、 火が通ったら、みそ・しょうゆ・鶏がらスープの素・白すりごま・豆乳を入れて味を調える。
- 6、 茹でた麺を器に盛り、スープを入れる。

