



- 調理時間 15分
  - エネルギー 612.0 kcal
  - 食塩相当量 8.5g
- ※エネルギー、食塩相当量は1人分です

花椒の香りとしびれる辛さがくせになるまぜそばです。

## 汁なし麻辣担々麺

### 材料(1人分)

材料	分量	材料	分量
ごま油	2g	小ねぎ (小口切り)	3g
おろししょうが	0.5g	カシューナッツ	5g
おろしにんにく	0.5g		
豚ひき肉 (業務用)	40g		
塩・こしょう	適宜		
酒	2g		
甜麺醤	3g		
生中華めん (めん・スープ)	100g		
まぜそばつゆ 麻辣担々麺	50g		
チンゲンサイ	30g		

### ● 作り方

- [1] フライパンにごま油を熱し、おろししょうが、おろしにんにくを加えて香りが出たら、豚ひき肉を炒め、塩・こしょう、酒、甜麺醤を入れて炒める。
- [2] 中華めんは表示時間通り茹で、よく水気を切ったら、ボウルに入れ熱いうちに「まぜそばつゆ 麻辣担々麺」と和え、器に盛り付ける。(茹で上がった麺200gに対して、50gの調味液を和える)
- [3] [1]と茹でたチンゲンサイ、小ねぎ、砕いたカシューナッツを乗せる。