

ベジ盛担々麺

人気の担々麺を野菜を加えたメニューにアレンジしました。
胡麻風味のスープとピリ辛な肉みそがよく合います。



野菜摂取量 約178g



【2人分】

〔肉味噌〕

サラダ油(炒め用).....適量
 豚挽肉.....60g
 干し椎茸(水で戻し5mm角).....5g
 筍水煮(みじん切り).....30g
 甜麺醬.....小さじ2
 豆板醬.....適量
 しょうゆ.....大さじ1
 白練りごま.....小さじ1

〔野菜炒め〕

ごま油(炒め用).....適量
 人参(短冊切り).....20g
 キャベツ(角切り)100g
 もやし.....140g
 ニラ(3cmカット).....20g
 塩.....適量
 こしょう.....適量

〔ラーメンスープ〕

水.....700ml
 丸鶏ガラスープ(顆粒).....
大さじ1と1/2
 醤油.....大さじ3と1/2
 酢.....小さじ1
 花椒(お好み).....適量
 ラー油.....小さじ1
 白練りごま.....大さじ4

中華麺.....2玉
 長ねぎ(薬味切り).....30g

- ① 野菜をそれぞれカットする。
 干し椎茸(水で戻す)⇒5mm角スライス
 筍水煮 ⇒みじん切り
 人参 ⇒短冊切り
 キャベツ ⇒角切り
 ニラ ⇒3cmカット
 長ねぎ ⇒薬味切り
- ② フライパンにサラダ油をしき、豚挽肉を炒める。火が通ったら、椎茸、筍を加え炒め合わせる。甜麺醬、豆板醬を加え、しょうゆ、白練りごまを入れ、味を整える。
- ③ フライパンにごま油をしき、人参、キャベツを加え、もやし、ニラを炒め合わせ塩、こしょうで味付けをする。
- ④ ラーメンスープを作る。鍋に水、丸鶏ガラスープ、醤油、酢、花椒を入れ沸かし、弱火にして、ラー油と白練りごまを溶かし加える。
- ⑤ 麺を茹でる。
- ⑥ 器にスープ、麺を入れ、③の野菜と②の肉味噌を盛り付け、最後に薬味ねぎをトッピングする。