

ラーメン

通年

簡単！本格！麻婆担々麺

- ラーメンは“かんすい不使用”、独特のもっちり食感がクセになる美味しさ。
- ゴマの香りが効いた“担々麺スープ”をベースに豆腐とひき肉を追加するだけの簡単レシピ。
- 豆腐は下茹ですると味がしみやすくなり、とろみをつけたスープとの相性もバツグン。
- ボリュームたっぷりのうま辛レシピは、男性にも女性にもウケること間違いなし。

担々麺スープをそのまま利用した簡単アレンジレシピ



▼使用商品▼
担々麺

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 871kcal

材料名	分量	カロリー
担々麺(2食)	420g	1,166
水	600ml	-
ひき肉(牛・豚)	100g	224
絹ごし豆腐	1丁	168
長ねぎ	5cm程度	2
しょうが	1かけ	4
にんにく	1かけ	6
ごま油 大1	13g	111
酒 大1	15g	15
しょうゆ 大1	18g	13
豆板醤 大1	18g	12
水溶き片栗粉	大1	20
ラー油	お好みで	

▼作り方▼

参考調理時間 20分

①	豆腐は1.5cm角に切って軽くゆでてざるにあげ、ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
②	厚手の鍋にごま油をひき、ねぎ・にんにく・しょうがを香りが出るまで弱火で炒める。
③	さらに肉を入れて炒め、酒・しょうゆ・豆板醤を加え、分量の水で溶いたスープを加える。
④	スープが煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、さらに豆腐を加えて温めておく。
⑤	ふっとうしたお湯で麺を 40秒程 ゆで、湯切りして水で洗った後にスープ鍋に戻して 30秒程 煮込む。
⑥	器に麺を盛りつけ、あとから麻婆豆腐のスープをかけて出来上がり。
⑦	仕上げにラー油を使って、お好みの辛さに調整してください。