

ラーメン

夏

お手軽！汁なし担々麺

- 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。
- ゴマの香りが食欲をそそる、本格的な冷やし担々麺！
- 一口食べたら、夏バテ解消！

汁なしで麺にスープがよく絡み絶品！



▼使用商品▼
担々麺

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 731.3kcal

▼作り方▼

参考調理時間 20分

材料名	分量	カロリー
ラーメン	420g	1,166
豚ひき肉	100g	221
油 小1	4.3g	40
にんにく 1かけ	6g	13
豆板醤 小1	6g	4
水	100ml	-
きゅうり 1本	100g	14
炒りゴマ	少々	-
ネギ 5cm	16.2	4.6

①	厚手のフライパンに油をひき、みじん切りにしたにんにくを弱火で炒める。
②	強火にして豚肉を炒め、豆板醤も加えてさらに炒め、添付のスープ・水を加えてなじませる。
③	きゅうりは細かめの千切りにし、ネギは白髪ねぎに切っておく。
④	沸騰したお湯で麺を 40秒 程ゆで、湯切りし、水でよく洗い水気をきっておく。
⑤	器に麺を盛り付け、肉味噌スープをかけ、きゅうり・白髪ねぎを飾って出来上がり。