

ラーメン

通年

# ピリ辛肉みそ上海辛麺

- 冷麺は、かんすい不使用の極細麺を使ったエスニック風まぜ麺です。
- りんご酢のさわやかな酸味とねりごまのコクにピリ辛の豆板醤が食欲をそそります。
- しっかり味付けした肉みそと、きゅうり・卵でシンプルでボリュームのある1品です。

男性に人気！しっかり味付けのボリューム系”肉みそまぜ麺”



▼使用商品▼  
冷麺

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 638kcal

▼作り方▼

参考調理時間 20分

| 材料名        | 分量     | カロリー |
|------------|--------|------|
| 冷麺 (2食)    | 370 g  | 790  |
| 豚ひき肉       | 100g   | 221  |
| きゅうり       | 1本     | 14   |
| 卵          | 2個     | 170  |
| ※卵味付け用 塩   | 少量     |      |
| ▼肉みそ味付け用   |        |      |
| ごま油        | 小1     | 40   |
| にんにく(チューブ) | 2cmくらい | 7    |
| さとう        | 小2     | 24   |
| しょうゆ       | 小1     | 6    |
| ▼飾りつけ用     |        |      |
| ネギ         | 5cmくらい | 4    |
| 糸唐辛子       | 少量     |      |

|   |                                                             |
|---|-------------------------------------------------------------|
| ① | きゅうりは千切りにして、ネギは白髪ねぎにして水にさらしておく。                             |
| ② | フライパンでごま油を熱し、弱火でにんにくを炒めてから肉を入れてさらに炒める。                      |
| ③ | 肉に火が通ったら、少量のお湯で溶いておいた残りの味付け用調味料を加え軽く炒め、粗熱をとっておく。            |
| ④ | 卵は溶いて塩で軽く味を付け、フライパンで炒り卵にして冷ましておく。                           |
| ⑤ | ふっとうしたお湯で麺を <b>50秒</b> ほどゆでて湯切りし、冷水でよく洗い水気を切ってからスープをからめ混ぜる。 |
| ⑥ | 器に麺を盛りつけ、きゅうり、卵、ひき肉を乗せ、白髪ねぎと糸唐辛子を飾って出来上がり。                  |