



5/7 (金) 黒ごまドレッシングで絶品汁なし担々麺 (ロク ホンチュウさん)

(材料1人分)

ちゃんぽん麺：1玉

(肉みそ)

豚ひき肉：50g

A にんにく：1かけ

長ねぎ：10g

サラダ油：大さじ2

B 豆板醤：小さじ1/2

甜麺醤：小さじ1/2

ごま油：小さじ1/2

砂糖：小さじ1/2

料理酒：小さじ1/2

(タレ)

豆板醤：小さじ1/2

甜麺醤：小さじ1/2

C 鶏ガラスープの素(顆粒)：小さじ1/2

お湯：大さじ2

チョコー黒ごまドレッシング：大さじ3

ラー油：大さじ1

(トッピング)

チンゲン菜(小松菜)：20~30g

もやし：30g

茹でたまご：1/2個

ピーナッツ：15g

白髪ねぎ：少々

糸唐辛子：少々

花椒：少々

- ① ちゃんぽん麺は表記通りに茹でて、湯切りしておく。にんにくはみじん切りにする。チンゲン菜ともやしは茹で、冷水にさらして水気を切り、軽くしぼっておく。
- ② (肉みそ)を作る。フライパンにサラダ油を熱し、Aを加えて強火で炒め、肉の色が変わってきたら、Bを加えて、水気が飛ぶまで弱火で煮詰める。
- ③ (タレ)を作る。ボウルにCを入れてよく溶かし、最後に黒ごまドレッシングとラー油を入れてよく混ぜ合わせておく。
- ④ ③に①のちゃんぽん麺を入れ、よく絡ませて器に盛る。
- ⑤ ④の器に②の肉みそをのせ、①のチンゲン菜ともやし、茹でたまご、砕いたピーナッツをのせ、肉みその上に白髪ねぎと糸唐辛子をのせて、最後にお好みで花椒をかける。