

『豆乳タンタンめん』

【材料・分量】（4人分）

◇中華めん 4玉

- ◆にんにく・しょうが 1かけ
- ◆豚ひき肉 80～100g
- ◆たまねぎ 1個（大きめなら1/2個）
- ◆にんじん 5cmくらい
- ◆たけのこ（ゆで） 1/2～1個
- ◆干しいたけ 1～2枚
- ◆もやし 100～120g
- ◆長ねぎ 1/2本
- ◆チンゲン菜 1株

◇鶏がらスープ 500～600cc

◇豆乳（無調整） 150～200cc

※豆腐が作れる濃度の豆乳がおすすめです！

◇豆板醤 小さじ1弱（お好みで）

◇酒 大さじ1

◇さとう 小さじ2

◇塩 小さじ1（様子を見て調節）

◇こしょう 少々

◇しょうゆ 大さじ1

◇白練りごま 大さじ2

◇みそ 大さじ5

※信州みそや田舎みそがおすすめです！

◇ごま油 小さじ1

◇炒め油 適量

【作り方】

- ①にんにく・しょうがはみじん切り、長ねぎは粗みじん、チンゲン菜は2cm幅、残りの野菜は干切りにする。
- ②油でにんにく・しょうが・豆板醤を炒め、香りを出し、豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・たけのこ・干しいたけを加え、更に炒める。
- ③スープともやしを加え、練りごまと調味料で調味する。
※みそは弱火にし、一番最後に加えると香りが立ちます。
※塩分は塩で調節してください。
- ④仕上げに豆乳・長ねぎ・チンゲン菜（下ゆで）・ごま油を加え、さっと火を通す。
※豆乳を加えたら沸騰させないように気を付けてください。
- ⑤茹でた中華めんにスープをかけたら完成！！



『ジャージャーめん』

【材料・分量】（4人分）

◇中華めん 4玉

- ◆にんにく・生姜 1かけ
- ◆豚ひき肉 120～150g
- ◆たまねぎ 1個（大きめなら1/2個）
- ◆にんじん 1/6～1/4本
- ◆たけのこ（ゆで） 1/2～1個
- ◆干しいたけ 2～3枚
- ◆長ねぎ 1/2本

◇鶏がらスープ 250～300cc

◇豆板醤 小さじ1弱（お好みで）

◇酒 大さじ1

◇さとう 小さじ2

◇塩 小さじ1程度

◇こしょう 少々

◇しょうゆ 大さじ1

◇甜麺醤 大さじ2

◇みそ 大さじ2

◇ごま油 小さじ1

◇炒め油 適量

◇水溶き片栗粉 適量

【作り方】

- ①にんにく・しょうがはみじん切り、残りの野菜全て粗みじんに切る。
- ②油でにんにく・しょうが・豆板醤を炒め、香りを出し、豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・たけのこ・干しいたけを加え、更に炒める。
- ③スープを加え、調味する。※塩分は塩で調節してください。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げに長ねぎとごま油を加え、さっと火を通す。
- ⑤茹でた中華めんに肉みそあんをかけたら完成！！



☆肉みそあんは、中華めん以外にもパスタやうどん・焼きそば麺・ごはんにかけても美味しいですよ😊