

# 担々麺



中華スープ	
┌ 中華味の素	小さじ1/2
┌ 砂糖	小さじ1/6
┌ 濃口醤油	小さじ1弱
┌ 水	1.5カップ
担々の素	小さじ2
ねりごま	小さじ1

## 【材料】

中華麺	2/3玉
もち麦	5g
┌ 生姜	2g
┌ (みじん切り)	
┌ にんにく	2g
┌ (みじん切り)	
ごま油	小さじ1/4
合挽き肉	15g
油	小さじ1/2
キャベツ	30g
(1口大にざく切り)	
にんじん	20g
(短冊切り)	
ねぎ (小口切り)	5g

## 【作り方】

1. もち麦はたっぷりの水で15分くらい茹でる。
2. 鍋にごま油を入れて熱し、生姜、にんにくを香りがでるまで炒め、水を入れ、沸騰したら中華味の素、濃口醤油、砂糖をいれて味を整えて中華スープを作る。
3. フライパンに油を入れて熱し、合挽き肉を炒め、キャベツと人参をいれて炒める。1のもち麦を加え、2の中華スープを少し入れて炒め、塩で味を整える。
4. 2で作った中華スープに担々の素を入れ、ひと煮立ちさせたら火を止め、練り胡麻を入れて担々スープを作る。
5. 麺を茹で、器に盛り、4のスープを入れて3の具材をのせ、ネギをもりつける。

1杯 -  
263  
kcal

蛋白質  
10g

脂質  
4.7g

炭水化物  
43.2g

塩分  
1g

食物繊維  
3.5g

