



小松菜タンタン麺

カルシウムが豊富な小松菜を使った具だくさんのタンタン麺です。



材料(4人分)

豚ひき肉	80g		
たけのこ水煮	40g	……短冊切り	
小松菜	80g	……2 cmぐらいに切る	
にんにく・土しょうが	少々	……みじん切り	
にんじん	40g	……せん切り	
たまねぎ	80g	……うす切り	
しいたけ	20g	……せん切り	
中華麺(蒸し)	300g		
中華ブイヨン	小さじ2	ねりごま	大さじ 1/2
赤みそ	大さじ2	しょうゆ・料理酒	各小さじ 1/2
油 砂糖	各小さじ1	豆板醤・塩・こしょう	少々
ごま油	小さじ1	水	800cc

作り方

- ① 鍋に油を熱し、豚ひき肉・にんにく・土しょうがを炒める。
- ② にんじん・たまねぎ・たけのこ・しいたけを炒め、水を入れて煮る。
- ③ 中華ブイヨン・赤みそ・ねりごま・調味料を入れ、中華麺・小松菜を入れて煮る。(豆板醤の辛さは、様子を見て入れてください)
- ④ 味を調え、ごま油を入れて仕上げる。

