

冷しタンタン麺風

1人分
287
Kcal



Hint!

クリーミーなねりごまが、あっさりしたこんにゃくそうめんを引き立てます。作るたびにまた食べたくなる一品。
水菜もたっぷり添えてお召し上がり下さい。

【材 料】4人分

こんにゃくそうめん

2袋

A	鶏ひき肉	200g
	きび砂糖	小さじ2
	めんつゆ	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	生姜	みじん切り2枚分
	みりん	小さじ2
	酒	小さじ2
	水菜	1袋
	ネギ	1本

B	豆乳	400cc
	ねりごま	大さじ1
	ピーナッツバター	大さじ1
	しょうゆ	大さじ3
	みそ	大さじ1
	ごま油	小さじ2
	ラー油	適量
	にんにく	1/2かけ



こんにゃくそうめん
をつけています!

【作り方】

※こんにゃくそうめんは冷蔵庫に入れ冷やしておく。

- ① Aの材料を鍋に入れ、とりそばろを作る。水を少量加え、中火でぼろぼろになるまで炒りつける。
- ② Bの材料をミキサーにかける。(ピーナッツバターはピーナッツでも代用可能です)
- ③ 水菜は3cmに、ネギは細かく切る。
- ④ 流水で洗い、水分を良くきったこんにゃくそうめんにはBのたれをかけ、上にそばろをのせる。
水菜とねぎをそえる。(好みでラー油を加える)

【レシピの栄養成分】1人分

エネルギー	287kcal
たんぱく質	18.2g
脂 質	16.5g
炭水化物	20.1g
ナトリウム	475mg