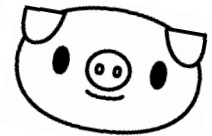




すぐ麺を食べよう♪

☆汁なし麻婆めん



【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

ゆでうどん 3玉
(また、そうめん・中華麺等)

豚挽肉 200g

長葱 1/3本

もやし 450g

焼き肉のたれ 大さじ4

ごま油 小さじ2

片栗粉 大さじ1/2

水 大さじ1

万能葱 少量

①長葱、万能葱は小口切りにする。

②めんをゆでておく。

③耐熱ボウルに豚挽肉、長葱、もやし、焼き肉のたれを入れて混ぜ合わせる。ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で約5分加熱する。

④レンジから取り出して混ぜ合わせたら、水溶き片栗粉を加え、再度レンジ(600W)で約3分加熱する。

⑤④に②を加え、よく絡める。

器に盛りつけて万能葱をトッピングして完成。



めんは蒸し中華麺を電子レンジで加熱してもOKです。
更に、葱はカット野菜を利用すれば火も包丁も使わずに作れます♪



令和5年8月号

