

担々麺

中華

材料 (2人分)

麺	2人分
豚ミンチ	160g
松の実	大さじ2
サラダ油	ごく少量
白ねぎ(みじん切り)	小さじ2
青ねぎ(小口切り)	適量
甜麺醬	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

スープの調味料

└ 芝麻醬	大さじ1~2
└ 酢	小さじ2
└ おろしにんにく	小さじ2
└ 鶏がらスープの素	小さじ2
└ しょうゆ	小さじ2
└ ラー油	小さじ2
ごま油	適量



作り方

1. 白ねぎはみじん切り、青ねぎは小口切りに。
2. フライパンにごく少量のサラダ油をしき、松の実を炒めて取り出す。
(焦げやすいので注意する)
3. 2のフライパンに豚ミンチを入れてほぐしながら炒め、
白ねぎ、甜麺醬、しょうゆを加えて炒めておく。
4. 器に芝麻醬を入れ少しの熱湯で溶かしてから残りの調味料を加え
スープを作る。
5. 麺を熱湯で湯がき、ざるにあけごま油をかけてからめる。
6. 4に麺を入れて、炒めた豚ミンチ、松の実、青ねぎをのせる。

✖モ・汁麺にしたいときは、芝麻醬を多めに入れ熱湯の量を好みの量にする。
・辛さを増したいときは、豆板醬を4の調味料を入れるときに加える。

所要時間 30分
主な調理器具 フライパン、鍋