

- 豆乳とねりごまの優しいコッ
- そうめんできさ、とすぐ出来る
- しめじ、オクラで腸内環境を整えてくれるカをサポート
- ピソ辛さ、はりの糸合わせ

ouchi gohan recipe

夏の疲れた
体と腸を整える

豆乳担々麺

((材料)) 2人分

Let's
cooking!



オクラはこの皮を取りヘタの所に十字の切込みを入れる

□ そうめん … 200g

※ 別鍋で湯を沸かしそうめんを茹でる冷水で洗い氷気を切っておく

- (a)
- 合い挽きミンチ … 120g
 - にんにくおろし … 15g (1片分)
 - しょうがおろし … 15g
 - 酒 … 大さじ3
 - みりん … 大さじ2
 - 鶏がらスープの素 … 小さじ2
- (b)
- 水 … 300ml
 - 白ねぎ … 1/2本 (スライス)
 - 七かのつめ … 1本

水300mlに対して
使用するメーカーの
記載を参考に
調整して下さい。

- (c)
- 白ねりごま … 30g
 - 豆乳 … 300g
 - 豆板醤 … 小さじ1/2
 - 甜麺醤 … 大さじ2
 - オクラ … 2本 (塩もみし水洗いしうぶ毛とる)
 - しめじ … 1/4個 (大きめに手で割く)

すべて
合わせておく

- ((トッピング))
- にんじん(千切り) … 少々
 - ごま油 … 少々
 - ラー油 … 少々



① 鍋に合い挽きミンチを入れ炒め
色が変わったら(a)を入れさらに炒める
(肉から油が出るので油なしでもOKです)



② ①に(b)を加え沸騰したら
しめじを加え1分ほど加熱
する。



③ ②に合わせておいた(c)と
オクラを加える。
弱火にして2~3分煮込み



④ そうめんを器に盛り
③の汁と具を入れる
仕上げにラー油とごま油
にんじんを盛り完成