

ながいきレシピ No.15

カラダを温めよう～坦々(タンタン)麺～

紅葉の季節も終わりに近づき、日に日に寒くなってきました。寒暖の差により風邪もひきやすくなります。運動と食事でカラダを温め、これからやってくる冬に備えましょう。

今回は、寒い時に食べたくなる温かい麺(坦々麺)をご紹介します。

献立

坦々(タンタン)麺
大学芋
キャベツのツナソース掛け
果物-オレンジ



栄養価

エネルギー675 kcal たんぱく質 22.2g
脂質 30.8g 食塩 5.2g(スープ含む)

栄養ポイント

四川料理の一つですが、麻婆豆腐のように日本風にアレンジされた、辛みのある麺料理です。市販の味噌ラーメンのタレを使用しピーナッツバターを加えて、味をまろやかにします。タレの分量を控えることで減塩にもなります。

坦々麺 ＊材料1人分＊

- ・茹)ラーメン…140g
- ・豚ひき肉…40g ・炒め油…1g
- ・長ネギ…20g ・青梗菜…30g
- ・味噌ラーメンスープ 1人分の 2/3 量
- ・玉ネギ…20g ・ピーナッツバター…5g
- 白すりごま…1.6g ・おろしにんにく…0.5g
- ・おろし生姜…0.5g ・こしょう…適量
- ・水…1人分量 ・ラー油…適量

作り方

- 1、大き目の鍋に、炒め油を熱し豚ひき肉を炒める。
- 2、豚ひき肉を別の器に移し、鍋に玉ネギを加え炒める。
- 3、鍋に分量の水を加え、沸騰したら味噌ラーメンスープ、ピーナッツバター、白すりごま、おろしにんにく、おろし生姜を加え味見をする。こしょう適量入れ味を調える。
- 4、青梗菜は茹でて食べやすい大きさに切る。長ネギはみじん切り。
- 5、器にスープを入れ、茹でたラーメンを加える。上に豚ひき肉、青梗菜、長ネギをのせる。
- 6、お好みでラー油をまわし掛け出来上がり。