

ごま豆乳担々麺

<材料：4人分>

中華麺	4人前
豚ひき肉	150g
生姜	1片
にんにく	1片
豆板醤	少々
甜面醤	小1
ごま油	小1
人参	50g
たけのこ水煮	50g
乾燥椎茸	2g
長ねぎ	80g
チンゲン菜	50g
ポークガラスープ	350cc
豆乳	250cc
塩	小1/2
しょうゆ	小1強
赤みそ	30g
白練りごま	30g
白すりごま	大1
ラー油	少々
でん粉	小1
溶き水	小2



<作り方>

- ①生姜・にんにくはみじん切り、人参・たけのこ・長ねぎは粗みじん切り、椎茸は戻して粗みじん切り、チンゲン菜は2~3cm長さに切る。
- ②ごま油を熱し、にんにく、生姜、豆板醤、甜面醤、半量の長ねぎを炒め、香りが出てきたら、豚肉を入れて炒める。
- ③人参、たけのこ、椎茸を炒め、ポークガラスープを入れて煮る。
- ④チンゲン菜、豆乳、白練りごま、白すりごま、調味料を入れて味を調える。
- ⑤水溶きでん粉でとろみをつけ、長ねぎ、ラー油を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥茹でた中華麺と⑤のスープを器に盛り付ける。

ラー油や豆板醤はお好みで量を調整してください。

豆板醤と甜面醤を先に炒めたり、ごまを2種類（練りごまとすりごま）入れたり、長ねぎを炒めるものと最後に入れるもので分けて使用したりと、工夫を凝らしたレシピです。鍋のスープとしてもおいしいです。

