

エントリー No.3

シビカラ! 冷し豆乳担々麺

レシピコンセプト

冷した豆乳をスープ代わりに使うので手間いらず。信州味噌と練りゴマの濃厚なタレが冷たい豆乳スープと相性抜群!細麺によく絡みます。四川山椒と自家製辣油の風味がアクセントになり、食欲をそそる事間違いなし!また豆乳に含まれる大豆タンパク質、レシチン、ビタミン E が代謝を促し、夏バテ防止やダイエットにも効果あり!最後の一滴まで飲み干せる一品に仕上げました。よろしくお願いたします!



想定する一杯のラーメン代

880円

材料費(1人前)

295円

使用材料名と分量(1人前)

□スープ(1人前)

調整豆乳 200ml(冷たいもの)

□麺ダレ(1人前)

信州味噌 10g

練りゴマ 30g

すりゴマ 20g

市販の醤油ラーメンダレ 15g

□トッピング(1人前)

[肉味噌]

豚挽肉 50g

甜麺醬 10g

醤油 5ml

サラダ油 10ml

ゴマ油 5ml

[トッピング野菜その他]

チンゲン菜 1枚

ミニトマト 2個(半分カット)

キュウリ 1/3本(細切り)

長ネギ 1/3本(糸切り)

フライドガーリックチップ 3g

糸唐辛子 1g

ザーサイ 5g(みじん切り)

□麺(1人前)

市販の中華麺

(菊水札幌生ラーメン細麺 130g)

□自家製辣油(約5人前)

一味唐辛子 10g

サラダ油 50ml

八角 3個

シナモン 1本

長ネギ(青い部分) 1本

調理方法・手順

[自家製辣油の作り方]

①ボールに一味唐辛子、八角、シナモン、長ネギの青い部分を入れる

②190度に熱したサラダ油を①に少量ずつ混ぜ入れ、冷めたら、こし網で漉す

[トッピング肉味噌の作り方]

①熱したフライパンにサラダ油を引き、豚挽肉を炒める

②①の豚挽肉に火が通ったら甜麺醬、醤油、ゴマ油を加えて味付けし、炒めたらボールに移す

[トッピング野菜の切り方]

①ミニトマトを半分カット、キュウリの皮を剥いて細切りに、チンゲン菜1枚を下茹で、長ネギを糸切りにしておく

[麺ダレと豆乳の合わせ方]

①ボールに信州味噌、練りゴマ、すりゴマ、市販の醤油ラーメンダレ、冷した豆乳を入れホイッパーでよく混ぜる

[麺の茹で方]

①中華麺を手もみして縮れさせる

②沸騰したお湯に中華麺をほぐしながら入れ、3分茹でる

③②をザルにあけ、流水でよくヌメリを洗い流し、冷めたら水分をよく切る

[盛り付け方]

①よく洗った麺をタレと豆乳のボールに入れ、よく混ぜてから器に盛り付ける

②トッピングの肉味噌、ミニトマト、キュウリ細切り、チンゲン菜、ザーサイみじん切り、長ネギ糸切り、フライドガーリックチップ、糸唐辛子を盛り付ける

③仕上げに辣油を回し入れ完成