

# 10分で完成♡担々麺

## 材料 (2人分)

- ◎にんにくチューブ 小さじ1    ◎ごま油 小さじ1  
◎豚ひき肉 120g    ◎長ネギ(みじん切り)1/2本  
★味噌 小さじ1    ★豆板醤 小さじ1~  
★ラー油 小さじ1~    ★醤油 小さじ2  
★鶏ガラスープの素 小さじ2  
★酒 小さじ2    ★水 400cc  
★牛乳 200cc    ★すりごま 大さじ2  
生中華麺 2人前  
■トッピング  
ほうれん草 3束    味付けゆで卵 1個  
白髪ねぎ 適量    粗挽き黒こしょうお好みで



## 作り方

1



鍋に◎を入れて中火にかけて炒める。

2



ひき肉に火が通ったら★を入れて一煮立ちさせる。

3



中華麺をたっぷりのお湯で茹で(表示時間どおり)水気を切る。  
器にスープ→中華麺→ひき肉をすくって入れる。

4



ほうれん草、味付けゆで卵、白髪ねぎ、こしょうなどお好みで仕上げる。

### ◆トッピング◆

ほうれん草は茹でた後水にさらしてアク抜きし、水気を絞って5cm幅に切る。  
味付け卵は沸騰してから卵を入れて7分半ゆで、殻をむいて濃縮タイプのめんつゆとポリ袋に入れて1日漬け込みました