

セタメニュー



本日のメニュー

- ☆トマトの冷製坦々麺
- ☆豆腐の中華風テリーヌ
- ☆薬膳スープ
- ☆麻花(マフラー)と季節のフルーツ
(赤肉メロン)

【トマトの冷製坦々麺レシピ】 (1人分)

ラーメン(冷凍)	170g	} A
胡麻油	1g	
豚ひき肉	40g	
玉葱	15g	
ごま油	1g	
卸しにんにく	1g	
卸し生姜	1g	
豆板醤	0.5g	
味噌	6g	
醤油	1.5g	
酒	2g	
砂糖	1g	
ダイストマト缶(ホールでもOK)	70g	
麺つゆ(市販のもの)	9g	
鶏がらスープ	0.6g	
胡麻油	1g	
水菜	15g	
トマト	45g	

【作り方】

- ①玉葱は小さめのみじん切りに切る。
- ②水菜は2cmくらいにカット、トマトは角切りにし冷蔵庫で冷しておく。
- ③フライパンに胡麻油をひき、にんにく・生姜豆板醤を入れ熱し、挽肉・玉葱を加えお肉の色が変わるまで炒め、残りのAの調味料を加え一煮たちさせ火を止め、粗熱をとる。
- ④ダイストマトはミキサーにかけ、そこに麺つゆ胡麻油を混ぜ合わせる。
- ⑤麺を茹で流水でぬめりを取り、水切りをするそこに胡麻油1gを合わせる。
- ⑥④のトマトソースを容器にひき、麺のせる。
- ⑦③の肉味噌、トマト、水菜をのせ完成！！

エネルギー	469Kcal
蛋白質	19.5g
脂質	10.8g