

2025 年 7 月号

【料理名】 トマト麻婆麺



【献立】

たたききゅうりの塩もみ

みょうがの甘酢漬け

【調理時間】 20 分

【カロリー】 495 kcal

【塩分】 3.5g

【主材料】（2 人分）

トマト…… 1 個（150g）

にら…… $\frac{1}{4}$ 束

豚ひき肉……100g

A ねぎ（みじん切り）…… 5 cm 分

A にんにく（みじん切り）…… $\frac{1}{2}$ 片分

A しょうが（みじん切り）…… 1 かけ分

A みそ、酒、水……各大さじ 1

A しょうゆ……小さじ 1

A 鶏ガラスープの素、砂糖、豆板醤、

A ごま油、かたくり粉……各小さじ $\frac{1}{2}$

中華生麺…… 2 玉

しょうゆ……小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. トマトはざく切り、にらは 2 cm 長さに切る。
2. 耐熱ボウルにひき肉を入れ、Aを加えて混ぜる。トマトを散らし、ラップをふんわりとして電子レンジで 3 分 20 秒加熱する。熱いうちににらを加えて混ぜる。
3. 麺は表示通りにゆで、ざるに上げて水で洗い、ぬめりをとる。しょうゆをからめ、汁気をよくきる。器に盛り、②をのせる。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1＝ 15 ml、小さじ 1＝ 5 mlです。

* 電子レンジは 600W を使用しています。500 Wの場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。