


材料（4人分）		作り方
冷凍ちゃんぽん麺	600g	① 鍋に油をひき、にんにく、しょうが、豆板醤を入れて炒め、香りがでたら豚ミンチを炒める。
豚ミンチ	300g	
しょうが・にんにく（みじん切り）	各1かけ	
豆板醤	小さじ1/2	
油	適宜	
たまねぎ（スライス）	1/2個	② たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
にんじん（せん切り）	1/3本	③ 鶏がらスープと水を入れて煮立ったら、もやし、A、豆乳を入れて煮る。
チンゲン菜（ざく切り）	1束	④ とうもろこし、ちゃんぽん麺、チンゲン菜を入れる。
もやし	1袋	⑤ すりごま、ごま油を入れる。
ホールコーン	60g	☆調理のポイント☆ 豆乳は沸騰させると分離してしまいます。煮立たせないように気をつけましょう！
A		
しょうゆ	大さじ4	
砂糖・塩	各小さじ1	
こしょう	少々	
豆乳（調整豆乳）	1カップ	
すりごま	大さじ2	
ごま油	大さじ1/2	
鶏がらスープ粉末	大さじ2	
水	5カップ	

ひとこと Memo

子どもたちに人気のメニューです。

豆板醤の辛みに豆乳が入ることでまろやかになり、コクがでておいしくなります。

ぜひご家庭でも作ってみてください。

過去のレシピ等をホームページで紹介しています。



【1人分の栄養価】

エネルギー	651kcal
たんぱく質	33.7g
脂質	25.2g
食塩相当量	4.0g