



ミルク担々麺

夏に食べたくなる担々麺。
牛乳をプラスすればコクがアップ！
味噌との相性もバッチリです。



●おいしく作るポイント●



POINT 1

牛乳を沸騰させないように、火加減を調節しましょう



POINT 2

こんもりと盛って、最後にアサツキをかけると見た目の美味しさもアップします

〈材料（2人分）〉

- 中華麺 2玉

肉みそ

- ひき肉 200g
- ニンニク（みじん切り） 小さじ1
- ネギ 大さじ3
- オリーブオイル 小さじ2
- 豆板醤 小さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 塩、こしょう 各少々
- 中華麺 2袋

スープ

- 牛乳 100ml
- 水 3カップ
- ガラスープの素 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 味噌 小さじ2

- アサツキ、高菜漬け、紅ショウガ 各適量

〈作り方〉

1.肉みそを作る

フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニク、ネギのみじん切りを炒め、香りがたったらひき肉を加えて色が変わるまで炒める。豆板醤、しょうゆ、砂糖を加え、汁気がなくなるまで煮詰める

2.スープを作る

鍋に牛乳以外のスープの材料を入れて火にかける。煮立ったら牛乳を加えて温める (Point1)

3.中華麺を茹でる

別の鍋で、たっぷりの湯で中華麺を茹で、ザルに取って水気を十分に切る

4.器に麺を入れ、2のスープをかけ、1の肉みそ、高菜漬け、紅ショウガ、アサツキをトッピングする (Point2)