入賞

ミルク担々麺

長野県長野市　長野調理製菓専門学校　山岸優実



材料（1人分）

中華麺	100g
豚ひき肉	30g
ほうれん草	40g
卵	1/2個
醤油	3g
コチュジャン	6g
いりごま	3g
ラー油	1g

A

牛乳	100ml
水	200ml
鶏がらスープの素	10g
醤油	4g
砂糖	3g
にんにくチューブ	2g
生姜チューブ	2g

作り方

1. ほうれん草を下茹でして、ざるにあげて水気を切る。冷めたら3cm幅に切る。ゆで卵を作る。
2. ひき肉をフライパンで炒め、コチュジャンと醤油を加えて炒める
3. 鍋にAの牛乳以外の食材を入れ、沸騰後に牛乳を加えて温める
4. 沸騰した湯で中華麺を表記通りの時間茹で、3と合わせる。1と2を盛り付け、いりごまを振り、ラー油をかける

考案者のひと言　子どもでも食べられる辛くない担々麺です!栄養バランスを考えました。

審査委員のコメント

スープにとても牛乳が活きていました。
しっかりした味付けですが、スープがマイルドなので食べやすいです。