



鶏ひき肉冷麺の レタスカップ

シャキシャキのレタ스에包んでボリューム満点！
ぜひ作ってみてください。

【材料】2人分

冷やし中華麺	1玉
鶏ひき肉	200g
たまねぎ	1/2コ
レタス	4枚
貝割れ菜	1/3パック
ごま油	大さじ1
赤みそ	大さじ3
砂糖	} 大さじ2
酒	
にんにく	1かけ
一味唐辛子	} 各適量
ナンプラー	

【作り方】

- 1 レタスの外側の葉をちぎり、冷水につける。冷蔵庫に入れてさらに冷やす。
- 2 たまねぎをみじん切りにする。
- 3 赤みそ、砂糖、酒、ナンプラー、一味唐辛子、すりおろしたにんにくを混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにごま油をひき、たまねぎと鶏ひき肉を入れて、強火で1分強いためる。調味料を加え、揺すりながら加熱する。
- 5 沸騰した湯に中華麺を入れ、中火で1～2分ほどゆでる。ざるにあげて、冷水でしっかりもみ洗する。
- 6 4に中華麺を入れ、混ぜ合わせる。
- 7 ペーパータオル等でレタスの水けをきり、中に中華麺を入れる。
- 8 貝割れ菜を盛れば完成！

