

ゴーヤーの汁なし担々麺

(2人分)



		タレ	
半田そうめん	1.5束	しょうゆ	} 大2
ゴーヤー	1/4本	黒酢	
豚ひき肉	80g	ゴマペースト	大1
干しいたけ	2枚	ごま油	} 小2
みそ	} 10g	ピーナツバター	
甜麺醤(テンメンジャン)		5g	ラー油
豆板醤(トウバンジャン)	5g	粉さんしょう	小1/2
にんにく・しょうが	各1かけ	しいたけ もどし汁	50ml
砂糖	小1		
ごま油	小2		

作り方

- 1 ゴーヤーのわたを取り、薄くスライスする。
- 2 干しいたけ、にんにく、しょうがを粗みじんにする。
- 3 熱したフライパンにごま油を入れ、にんにく、しょうがを炒め香りをだす。
- 4 香りがでたら干しいたけを加え中火で炒める。
- 5 豆板醤、甜面醤、味噌を加え弱火にし、豚ひき肉、砂糖を入れ色が変わるまで炒める。
- 6 ゴーヤーを加え、柔らかくなるまで炒める。
- 7 しょうゆ、黒酢、ゴマペースト、ピーナツバター、ラー油、粉さんしょう、しいたけのもどし汁を加えよく混ぜる。
- 8 半田そうめんを5分程ゆがき、ざるにあげ水でしめる。
- 9 器に半田そうめん、⑥、⑦の順番に乗せれば完成!

