



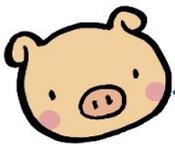
# タンタン麺風スープ



《材料(4人分)》	
豚挽き肉	100g
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
にんじん	4cm程度
玉ねぎ	中1個
にら	1/6束
春雨	40g
コチュジャン	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2
油	小さじ1
中華だし	小さじ2
塩	ひとつまみ
しょうゆ	大さじ2
水	800ml
ラー油	お好みで

## 〔作り方〕

- ①野菜を切る。  
にんじん→短冊切り  
玉ねぎ→縦半分に切り、  
0.5cm幅  
にら→2cm
- ②鍋に油をひき、  
おろししょうが、おろしにんにく、  
コチュジャン、豆板醤を入れ  
炒める。
- ③豚挽き肉を加え、よくほぐす。
- ④玉ねぎ、にんじんを加え  
軽く炒めたら水を入れる。
- ⑤野菜が煮えたら中華だし、塩、  
しょうゆで味を調える。
- ⑥春雨を加える。
- ⑦最後ににらを入れ、  
お好みでラー油を加える。



2月にデビューしたばかり!  
好評だったレシピだよ



勝浦市学校給食共同調理場のタンタン麺のレシピを参考に作りました。小・中学校ともに好評でした。小学校ではほどよい辛さ、中学校では「本場のタンタン麺はもっと辛いですよ」と言われてしまいました。辛いものは浮くので、食べる前にはよくかき混ぜてくださいね。