

焼き夏野菜と冷やし坦々麺

■材料 4人分 (1人分 554kcal)

万願寺とうがらし	3本	<焼き野菜のタレ>	
九条ねぎ	1本	ツバメ「ツバメソース(ゴールド)」	小さじ2
賀茂なす	1個	サラダ油	大さじ2
赤ピーマン	1個		
		<ミンチ肉の調味料>	
		濃口醤油	大さじ2
豚ミンチ肉	200g	酒	大さじ1
ニンニク	5g	砂糖	小さじ1
土シヨウガ	8g	サラダ油	小さじ2
干しエビ	5g		
		<坦々麺のタレ>	
中華生麺	4玉	水	400ml
ゴマ油	大さじ1	中華スープの素	小さじ2
		濃口醤油	大さじ4
		米酢	小さじ1
		芝麻醬	大さじ8

■作り方

- ① 九条ねぎは3cmの長さに切り、万願寺とうがらし・赤ピーマンは縦半分に切って種を取り除き、2cmの長さに切る。賀茂なすはヘタを取り除き、乱切りにする。
- ② 干しエビはぬるま湯で戻し、みじん切りにする。ニンニク・土シヨウガはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、賀茂なす・万願寺とうがらし・ピーマンの順に炒め、「ツバメソース(ゴールド)」で味を調える。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、豚ミンチ肉をそぼろ状になるまで炒め、②の干しエビ・ニンニク・土シヨウガを加えてさらに炒め、ミンチ肉の調味料(濃口醤油・酒・砂糖)で味を調える。

<坦々麺のタレ>

- ⑤ 水に中華スープの素を入れてスープを作る。
- ⑥ ⑤に濃口醤油・米酢を入れてよく混ぜ合わせ、芝麻醬加えてザックリと混ぜ合わせる。

<中華麺を茹でる>

- ⑦ たっぷりの熱湯で中華麺を茹で(約1分30秒)冷水に取る。
- ⑧ ⑥の水気を取り、ゴマ油を混ぜ合わせる。

<仕上げ>

- ⑨ 器に⑧の中華麺を盛り、③の野菜・④の豚ミンチ肉を盛りつけ、⑥の坦々麺のタレをかけて仕上げる。