


メニューNo:
オリジナル

親がにのすっぱ辛いとろみ麺～酸辣湯麺～

 調理時間:30分



材料

親がに(生)	1杯
白ねぎ	1/2本
白菜	1枚
ぶなしめじ	1/3株
中華めん	2玉
水	カップ4
酒	大さじ1
「味の素KK丸鶏がらスープ」	小さじ3
A しょうゆ	大さじ1
A 「Cook Do®」熟成豆板醤	適量
A ミツカン穀物酢	大さじ2
B 片栗粉	大さじ2
B 水	大さじ2



作り方

- (1) 白ねぎは斜め切り、しめじは小房に分ける。白菜は短冊切りにする。
- (2) かに殻をたわしで洗い、縦半分に切る。
- (3) 鍋に、分量の水、酒を入れて(2)のかにを加え、強火でゆでる。沸騰したら中火にして、アクを取る。
- (4) (3)を弱火にし、「味の素KK丸鶏がらスープ」を加えて、(1)の白ねぎ、白菜、しめじを入れて煮る。
- (5) 火が通ったら、(A)で味付けして、(B)の水溶き片栗粉でとろみをつける。
- (6) ゆでた中華めんを器に盛り、(5)のとろみスープ・かにを入れていただく。

お好みでミツカン穀物酢・豆板醤を追加してもおいしく頂けます。
麺を召し上がった後のスープにご飯を入れてもおいしくいただけます。



栄養成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	鉄	ビタミンC
コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量				



使用商品



AJIがらスープ 50g袋

丸鶏(鶏肉とがら)をじっくり煮出した、本格的な鶏がらスープの素です。あっさりとしているのにコクがある深い味わいなので、スープはもちろん、鶏だしの鍋や炒め物などあらゆる料理をおいしくします。



CookDo 熟成豆板醤 100g瓶W

辛みの辣醬に、特豆板麹を仕込んで発酵した、本格熟成豆板醤です。