

山口県 エシカルレシピコンテスト



エシカルなPOINT

- 肉を大豆ミートで代用し、動物性食品を使用しない。
- トッピングを工夫すればベジタリアンの方も一緒に食べることができる。

Ethical
Recipe

大豆ミートでヘルシー！ 冷やし坦々麺

【作り方】

- ①白きくらげは水で戻し、大豆ミートは茹でて水切りしておく（茹でるタイプのみ）。
- ②フライパンにごま油を引き、みじん切りにした青ねぎを炒め、しょうがのすりおろしを加えてさらに炒める。
- ③②を加えて炒め、味が馴染んだら火から下ろす。
- ④麺を茹で、水で冷やす。
- ⑤卵を茹で、その湯で白きくらげを湯通しする（30秒程度）。
- ⑥きゅうりは千切りに、トマトはくし形切りに、茹でた卵は半分に、白きくらげは1cm幅程度に切る。
- ⑦胡麻ダレと豆乳を混ぜ合わせてスープを作る。
- ⑧器に⑦入れ麺を加え、具を盛り付けて完成。

材料(1人前)

- 冷やし中華麺（市販）……………1人前
- 中華麺付属の胡麻ダレ……………1人前
- 卵……………1個
- トマト……………1/4個
- きゅうり……………1/3本
- 乾燥白きくらげ……………1枚
- 豆乳……………120cc
- 青ねぎ……………1/3本
- ごま油……………適量
- しょうがのすりおろし・小さじ1/4
- ④大豆ミート（ミンチタイプ）……………20g
- ④甜麺醬……………大さじ1/2
- ④豆板醬……………小さじ1/4
- ④醤油……………適量

エシカル
ツナガル
山口県