

アイデア賞

家庭で作れる トロロ牛乳担々麺

居酒屋
飲寝起

材料：4人分

- 牛乳 1,440ml
- ながいも（トロロ） 400g
- 中華麺 4人前
- 味噌ラーメンスープ 4人前
- あいびき肉 160g
- にんにく（すりおろし） 少々
- しょうが（すりおろし） 少々
- ごぼう 適量
- ほうれん草 適量
- しらうお 適量
- 八方汁 適量
- 砂糖 適量
- 米粉 適量
- ごま油 適量
- サンショウ 適量
- 食べるラー油 適量
- すりごま 適量

作り方

- ①温めた牛乳にトロロと味噌ラーメンスープを入れて、加熱する。（沸騰しないように注意！）
- ②トッピングに使うほうれん草をゆでる。ごぼうはピーラーでスライスして水にさらし、あく抜きしたら水気をふきとり、米粉をまぶす。
- ③しらうおに米粉をまぶし、どちらも油で揚げ、熱いうちにサンショウ（塩でも可）をふる。
- ④麺をゆで、湯切りをし、ごま油を絡ませて、器に盛る。
- ⑤上から①のトロロ牛乳ミソスープをかける。
- ⑥トッピングでひき肉、ほうれん草、ごぼう、しらうおを乗せ、最後に食べるラー油とすりごまを乗せて完成。小さいお子さんや辛いのが苦手な方は食べるラー油が無くても○。カロリーが気になる方は牛乳を豆乳に変えてもOK！