

調理時間

約 15 分

# メまで美味しい タンタン鍋



アレルギー物質を含む食品	
粉ラー油	小麦
タンタン鍋スープ	小麦・落花生
レンジ用ラーメン	小麦

## メまで美味しいタンタン鍋

### 材料

2人用

3人用

4人用

豚切り落とし肉	120g	180g	240g
豚ひき肉	60g	90g	120g
カットキャベツ(角切り)	140g	210g	280g
カット太葱(斜め切り)	40g	60g	80g
カット人参(細切り)	20g	30g	40g
にら(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
もやし(冷蔵)	150g	200g	300g
粉ラー油	15g	20g	30g
すりごま	5.5g	5.5g	9g
タンタン鍋スープ	2袋	3袋	4袋
水	600ml	900ml	1200ml
レンジ用ラーメン(200g)(冷凍)	2玉	2玉	3玉

**下ごしらえ** ㊦ 鍋に水、スープを入れて火にかける。

①にら…はさみでざく切り

②㊦が沸騰したら、豚切り落とし肉、ひき肉、キャベツ、太葱、人参、もやし、①を入れてアクを取って煮、(目安として2人用約3～4分)粉ラー油(お好みで加減)、すりごまを加える。

③麺…凍ったまま袋ごと耐熱器にのせ、電子レンジ加熱(目安として1玉約3分40秒)→流水でもみ洗いし、水気をきる

④半分くらい食べ終わったところで③を加えて煮る。



スープの量が少ない場合は水を足してから麺を加え、塩、こしょうで味を調べてお召し上がりください。