

調理時間

約**35**分

# 台湾風まぜごはん 揚げワンタンのごまドレサラダ



アレルギー物質を含む食品

麵つゆ	小麦
温泉卵	卵
ワンタン	小麦
食べるごまドレッシング	小麦・乳成分・卵

## 台湾風まぜごはん

- ① にはら小口切り、のりは角切り。
- ② フライパンにごま油を熱してひき肉を炒め、豆板醤（お好みで加減）、麵つゆを加えて炒め合わせる。
- ③ 温かいご飯に②、にはら、温泉卵をのせ、のり、ごま、削り節を散らし、お好みでラー油をかける。

### 材料

2人用

3人用

4人用

豚ひき肉	150g	220g	300g
豆板醤	2/3 袋	1 袋	1 1/3 袋
麵つゆ	1 袋	1 1/2 袋	2 袋
ごま油	大 1	大 1 1/2	大 2
にはら	1/3 ワ	1/2 ワ	2/3 ワ
温泉卵	2 コ	3 コ	4 コ
焼きのり	2/3 袋	1 袋	1 1/3 袋
白ごま	2/3 袋	1 袋	1 1/3 袋
削り節	適量	適量	適量
ラー油	少々	少々	少々

## 揚げワンタンのごまポン酢サラダ

- ① サニーレタスはちぎり、胡瓜は縞目に皮をむき、トマトと共に乱切り。
- ② フライパンに多めの油（1cm 位）を熱してワンタンを揚げ焼く。
- ③ サニーレタス、胡瓜、トマト、②を盛り、ごまポン酢を添える。

### 材料

2人用

3人用

4人用

ワンタン	6 コ	9 コ	12 コ
油	適量	適量	適量
サニーレタス又葉野菜	適量	適量	適量
胡瓜	2/3 本	1 本	1 1/3 本
トマト	小 2/3 コ	小 1 コ	小 1 1/3 コ
焙煎ごまポン酢	1 1/3 袋	2 袋	2 2/3 袋