



ミルク担々麺

●材料(4人分)

牛乳……………600cc
水……………300cc
鶏ガラスープの素…大さじ3
白みそ……………大さじ2

～肉味噌～

合挽き肉……………300g
ニンニクのみじん切り…大さじ2
生姜のみじん切り……………大さじ1
白ネギのみじん切り……………大さじ2
味噌……………大さじ2
豆板醤……………大さじ1/2

1人前：約694kcal

醤油……………大さじ1
すりごま……………大さじ1
ごま油……………大さじ1/2
ごま……………お好みで
中華麺……………4袋

●作り方

- ①肉味噌を作ります。フライパンにごま油をひいてニンニク・生姜・白ネギを炒めます。豆板醤を加えて香りが出てきたら合挽き肉を加えてさらに炒めます。味噌と醤油で味を整えます。
- ②鍋に湯を沸かし鶏ガラスープの素を入れて白みそと牛乳を加えて中華麺をいれ、30秒ほど煮込んで器に盛ります。肉味噌をのせてできあがり。



豆板醤は辛さを調整して加えてください。

ひとくちメモ

お好みでネギやチンゲン菜などをプラスして！



10枚×5名様に
プレゼント！



明治ミルクチョコレート

永遠のピュアチョコレート。
厳選された材料を使ったチョコレートだけが名乗れる「ピュアチョコレート」の称号。芳醇な力カオミルクの味と香りをお楽しみください。ガナッシュやチョコレートケーキなど手作りチョコレートの材料にも最適です！

※応募方法は裏表紙をご覧ください。