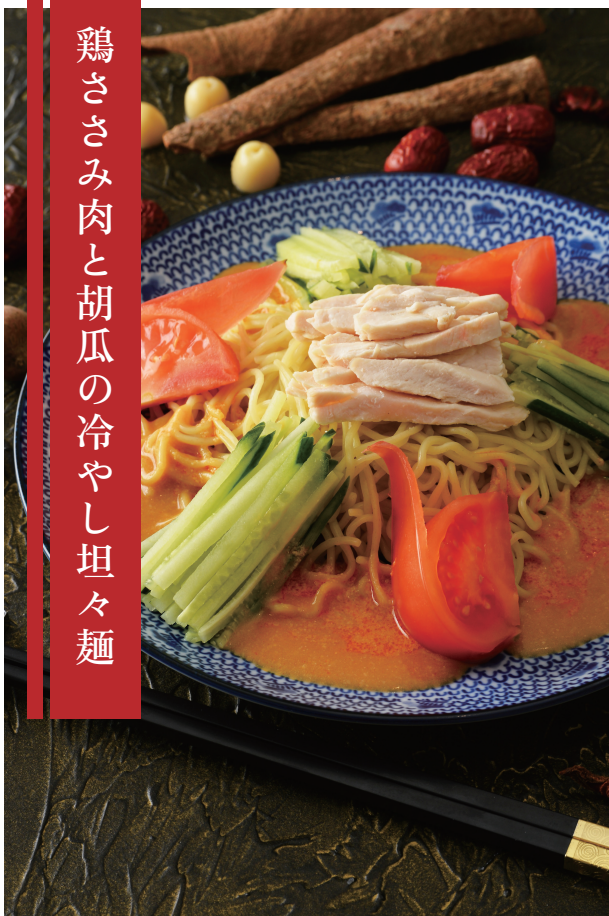


## 鶏ささみ肉と胡瓜の冷やし担々麺



1人前

### 〈材料〉

鶏ささみ	1本(60g)
キュウリ	1本(90g)
トマト	1/3個
麺	1袋

### 〈調味料〉

担々麺スープの素	1袋
水	80cc
酢	10g
砂糖	7g
ごま油	小さじ1

### 〈作り方〉

- キュウリは3等分して細切りにし、トマトも3切りにしておく。
- ささみは半分に切り斜めに細く切って小皿に広げ、ラップをして電子レンジで約1分完全に熱を通し、冷やしておく。
- Aをボールに入れ混ぜあわせる。
- 鍋に水(650cc)を沸かし、麺を入れ7分茹でてお湯を切り、冷水で冷やし、ザルで水を切る。
- ごま油を混ぜて器に盛り、キュウリ、トマト、ささみを盛り付け(3)をかける。

## ひき肉のせ本格担々麺



1人前

### 〈材料〉

豚ひき肉	50g
チンゲン菜	1/3束
(半分に切る)	
長ねぎ	少々
麺	1袋

### 〈調味料〉

醤油	小さじ1
水	大さじ1
コショウ	少々
ごま油	小さじ1
サラダ油	小さじ1
担々麺スープの素	1袋
水	650cc

### 〈作り方〉

- 鍋にサラダ油を入れて豚ひき肉をよく炒め、醤油、水、コショウを入れてさらに炒める。水分が飛んだらごま油を入れ、味付けひき肉を作る。
- 鍋に水(650cc)を沸かして、麺を入れ7分茹でる。5分くらいしたところで、その鍋にチンゲン菜を入れて2分茹でて取り出す。
- 火を止めて担々麺スープの素を入れて混ぜる。
- 器に盛り、チンゲン菜の上に並べ、味付けひき肉と長ねぎを盛りつける。

HAKODATE KOKUSAI HOTEL  
函館国際ホテル

厚生労働省の卓越した技能者を表彰する「現代の名工」に選出された、函館国際ホテル総料理長が監修しました。

総料理長  
木村史能



# アレンジレシピ

函館国際ホテル総料理長監修

## 函館真昆布担々麺

Original Recipe



## キノコと厚揚げの坦々つけ麺



1人前

### 〈材料〉

しめじ	(1/2パック)	50g
厚揚げ		80g
小松菜	3本(30g)	
麺	1袋	

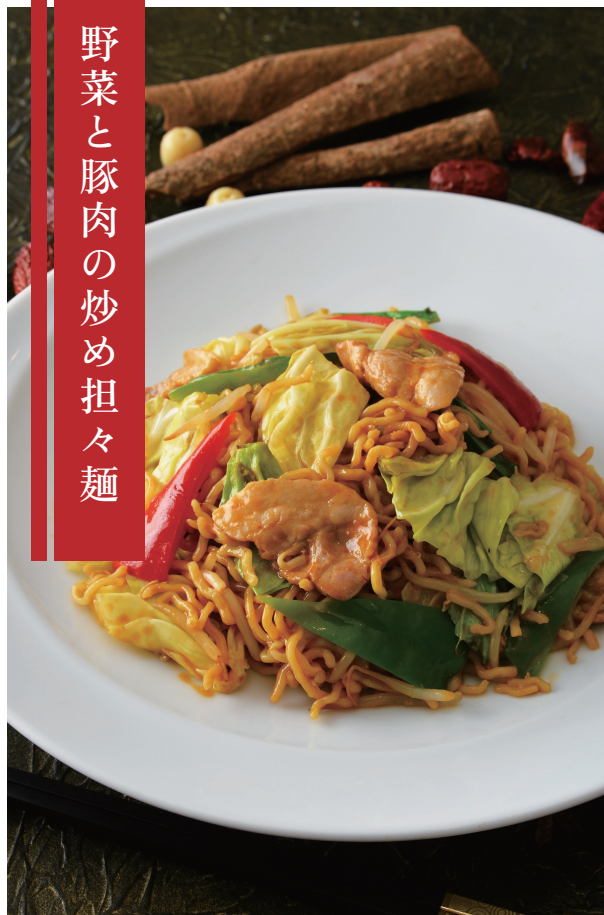
### 〈調味料〉

坦々麺スープの素	1袋
茹で汁	80cc
塩	少々
コショウ	少々

### 〈作り方〉

- しめじは石づきを取り、小松菜は3等分にして、厚揚げは1cm位の厚さに切る。
- しめじ、小松菜、切った厚揚げ3枚を皿に盛り、塩、コショウを全体的にふって、ラップをして電子レンジで2分加熱する。
- 鍋に水(650cc)を沸かし、麺を入れて7分茹で、ザルでお湯を切って皿に盛る。(茹で汁は残しておく)
- 深めの器に(3)の茹で汁(80cc)と坦々麺スープの素を入れて混ぜる。
- (2)も器に盛りつける。

## 野菜と豚肉の炒め担々麺



1人前

### 〈材料〉

豚バラスライス	50g
キャベツ	100g
ピーマン	1/2個
赤ピーマン	1/2個
もやし	1/2個
麺	1袋

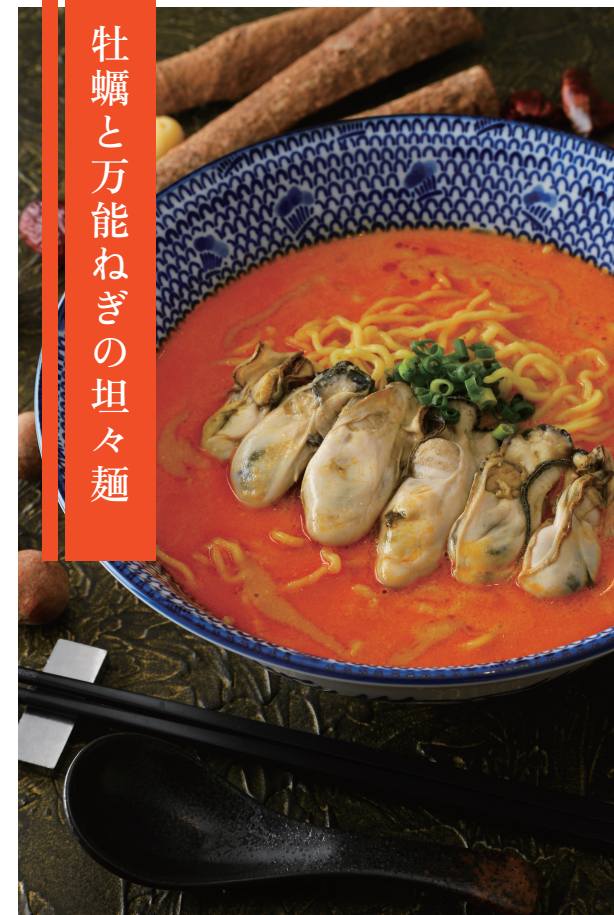
### 〈調味料〉

サラダ油	20g
坦々麺スープの素	1袋
中濃ソース	35g

### 〈作り方〉

- 豚肉と野菜を食べやすい大きさにカットする。
- フライパンに水(500cc)を沸かし、麺を入れ6分茹でてお湯を切る。
- 豚肉と野菜、サラダ油を入れて炒め、Aの調味料を入れて、肉や野菜に熱が通ったら器に盛りつける。

## 牡蠣と万能ねぎの坦々麺



1人前

### 〈材料〉

牡蠣のむき身	6個
万能ねぎ	5g
麺	1袋

### 〈調味料〉

坦々麺スープの素	1袋
水	650cc

### 〈作り方〉

- 万能ねぎをカットする。
- 鍋に水(650cc)を沸かして、麺を入れ5分茹でる。
- 牡蠣のむき身を入れ2分茹でたら火を止めて、坦々麺スープの素を入れる。
- 器に盛り、万能ねぎをのせる。