

# ジャージャー麺

《1人分》

エネルギー 540kcal 食塩相当量 3.4g

## 給食での組み合わせ例

- ・中華風サラダ
- ・パン缶



材料	4人分	材料	4人分
蒸し中華麺	4玉	干し椎茸	2枚
油	小さじ1 (4g)	ねぎ	1/3本 (30g)
★にんにく	少々	☆酒	大さじ1 (15g)
★しょうが	少々	☆水	120ml
★豆板醤	小さじ1/2 (2.5g)	☆赤みそ	大さじ2 (36g)
豚ひき肉	150g	☆八丁味噌	大さじ1 (18g)
鶏ひき肉	100g	☆砂糖	大さじ1 (9g)
にんじん	中1/3個 (70g)	☆みりん	大さじ1/2 (9g)
玉ねぎ	中1.5個 (300g)	☆しょうゆ	大さじ1.5強 (30g)
タケノコ(水煮)	(60g)	かたくり粉	大さじ1強 (12g)

## 《作り方》

- 1 干し椎茸を水で戻す。
- 2 にんにく・しょうが・干し椎茸・にんじん・ねぎ・玉ねぎ・たけのこはみじん切り。  
(にんにく・しょうがは、チューブでもOK)
- 3 油をひき、★を入れ炒め(弱火~中火)、香りが出てきたらひき肉を入れ、炒める(中火)。
- 4 ひき肉の色が変わったら、にんじん・玉ねぎ・タケノコ・椎茸・ねぎを入れ、炒める。
- 5 4に、☆を加え、煮る(味を確認、調整する)。
- 6 最後に水溶き片栗粉(同量の水で溶かす)を加え、とろみを調整する。
- 7 電子レンジ又は蒸し器で麺を蒸して、皿に盛りつける。  
※ フライパンに油(分量外)を熱し、中華麺をほぐすようにフライパンで炒めてもOK。
- 8 7に、6をかける。

具材はアレンジOK！作りやすいように多めの分量になっています。  
赤みそや八丁味噌を使用すると、味にコクがでます。  
白味噌等でも代用可能です。味はお好みで調整してください。

給食の人気メニュー！！ジャージャー麺です！ ※辛さはお好みで調整してください。  
給食では蒸した中華麺ですが、うどんやそうめんなどにかけて食べてもおいしいです。