

# 給食レシピ ☆ジャージャー麺☆

## 1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
蒸し中華めん	4玉	
油	少々	
ごま油	少々	
にんにく	少々	
しょうが	少々	
干し椎茸	1.5枚	
にんじん	60g	1/3本
ねぎ	30g	1/3本
玉ねぎ	330g	中1.5個
たけのこ（水煮）	60g	1個
豚ももひき肉	140g	

食品名	分量	目安量
鶏ももひき肉	110g	
酒	9g	小さじ2
水	110ml	1/2カップ弱
赤みそ	33g	大さじ2弱
八丁みそ	18g	大さじ1
砂糖	9g	大さじ1
みりん	6g	小さじ1
豆板醤	1.6g	少々
しょうゆ	30g	大さじ1.5強
かたくり粉	12g	大さじ1強

## 2 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する。
- ③ 鍋を熱し、ごま油を入れる。にんにく、しょうが、ねぎを炒め、香りが出てきたら、豚ももひき肉、鶏ももひき肉を入れ、炒める。色が変わってきたら、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、椎茸も入れ、炒め合わせる。
- ④ ③に水、酒を加え、一煮立ちさせる。他の調味料も加えて、煮る。
- ⑤ 最後に水溶きかたくり粉を加え、とろみを調整する。
- ⑥ フライパンに油を熱し、中華めんをほぐすようにフライパンで炒める。皿に盛り付ける。
- ⑦ ⑤を⑥にかける。

## 3 一口メモ

油で炒めた具入りの味噌をかけた麺です。  
給食で人気のメニューです。トーバンジャンの量は、  
お好みで調節してみてください。

給食は、温かい麺ですが、冷たい麺やうどんでも合  
います。

