

おすすめ！給食レシピ

NO. 10

子どもたちが大好きな給食のレシピです。
ぜひ、ご家庭でも作ってください。



ジャージャー麺

材 料 (4 人分)

【蒸し麺】

中華蒸し麺 4 玉
油 少々

【具】

豚ひき肉 180g
にんじん 40g
たけのこ水煮 40g
大豆水煮 30g
生椎茸 30g
長ねぎ 70g
もやし 90g
白ごま 小さじ 1
おろし生姜 5.5g
おろしにんにく 5.5g
ごま油 小さじ 1
醤油 小さじ 2
砂糖 小さじ 1
甜面醬 43g
酒 小さじ 2
鶏がらスープ 4g
豆板醤 0.7g
でんぷん 小さじ 2

★下準備

・調味料 A をあわせておく

〈切り方〉

- ・にんじん、たけのこ水煮、生椎茸、長ねぎは、みじん切り
- ・大豆水煮は、粗みじん切り

☆作り方

【蒸し麺】

1. 油をひいたフライパンで蒸し焼きにする。

【具】

1. ごま油で生姜、にんにく、豚ひき肉を炒める。
2. にんじん、長ねぎ、椎茸、もやしを入れて、さらに炒める。
3. 材料に火が通ったら、調味料 A で調味する。
4. 水溶きでんぷんでとろみをつける。
5. たけのこ、大豆、ごまを入れて煮る。
6. 皿に蒸し麺を盛り、具をかける。

*甜面醬は焦げやすいので注意してください！

*水分が足りないときは、水を少し加えてください！