

ジャージャー麺

材料（中学生4人分）				
材 料 名		使用量（目安）	使用量	備 考（作り方など）
中華麺		4人前	700 g	① 麺をゆでておく。 ② 油でにんにく、生姜を炒め、香りが出てきたら、ひき肉を加え、パラパラになるように炒める。 ③ にんじん、玉ねぎを加えて炒める。 ④ たけのこ、①の調味料を加えて煮る。 ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑥ 最後にごま油を入れる。 ⑦ もやしときゅうりを茹でて冷やしておく。 （給食ではきゅうりも茹でますが、家庭で作る際は、生のままでも良いです。） ⑧ 中華麺の上に、6と7を盛り付けて完成。
油		小さじ 1/2	2 g	
にんにく（すりおろし）		1/2 かけ	2 g	
生姜（すりおろし）		小さじ 1/2	2 g	
玉ねぎ（みじん切り）		大 1 個	270 g	
にんじん（みじん切り）		1/2 本	81 g	
豚ひき肉			270 g	
たけのこ水煮（みじん切り）			54 g	
①	赤みそ	大さじ 2	38 g	
	テンメンジャン	大さじ 2	38 g	
	鶏ガラスープ	1/2 カップ	80 g	
	砂糖	小さじ 1	2.7 g	
	酒	小さじ 2	11 g	
	しょうゆ	小さじ 2	11 g	
	豆板醤	お好みで	1 g	
片栗粉		小さじ 1	4 g	
ごま油		小さじ 1/4	1 g	
②	もやし		135 g	
	きゅうり（3mm 千切り）	中 1 本	135 g	

*給食では、肉みそのほかに、ゆでたもやしときゅうり（千切り）を一緒に麺の上にのせていますが、お好みでネギ等の具材をのせてアレンジすることもできます。

*中華麺の他に、うどんなどの麺で作ることもできます。

*辛さは豆板醤の量でお好みに調整してください。

