



高小給食レシピ



献立名

ジャージャー麺

献立使用日 : 7 月 4 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
生中華麺(細麺)	320g	約3袋
ごま油	8g	小さじ2
きゅうり	96g	1本
白炒りごま	8.5g	大さじ1と1/4
豚ひき肉	180g	
長ねぎ	15g	2~3cm
玉ねぎ	150g	小1個
にんじん	75g	中3/4本
たけのこ水煮	55g	半分くらい
干しいたけ	5g	小3枚くらい
ニラ	50g	1束の半分

食品名	分量	目安量・備考
おろし生姜	3.5g	小さじ2/3
サラダ油	9g	大さじ3/4
水	250g	1と1/4カップ
ガラスープの素	少々	
みそ	72g	大さじ4
砂糖	15g	大さじ1と2/3
しょうゆ	18g	大さじ1
ケチャップ	15g	大さじ1
トウバンジャン	3.5g	小さじ1/2強
ごま油	6g	大さじ1/2
かたくり粉	13.5g	大さじ1と1/2
水(かたくり粉用)	25g	大さじ1と2/3

〈作り方〉

- ① 長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ水煮、干しいたけはみじん切りにする。ニラは1cm幅に切る。きゅうりは千切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、おろし生姜と長ねぎ、トウバンジャンを炒める。次にひき肉を入れて、よくほぐしながら炒める。
- ③ ひき肉がほぐれてきたら、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけを入れて炒める。
- ④ 水とガラスープの素、みそ、砂糖、しょうゆ、ケチャップを入れて、10分ほど煮込む。
- ⑤ ニラを加えて煮て、水溶きかたくり粉でとろみをつける。火を止め、最後にごま油を加える。
- ⑥ 生中華麺を茹で、茹で上がったなら水で冷やす。水気をよく切り、きゅうりとごま油、ごまを混ぜる。
- ⑦ 皿に⑥の麺を盛り付け、上から⑤の肉味噌をかけて仕上げる。