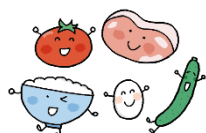


## 親子でクッキング！ 給食メニュー紹介



# ジャージャーめん



暑い夏に食べやすい冷たい麺料理です。

テンメンジャンを使うことで、本格的な味付けになります。

### 【材料】（4人分）

中華めん・・・4玉  
サラダ油又はごま油・・・適宜  
豚挽肉・・・150g  
ゆで大豆・・・50g  
長ねぎ・・・50g  
にんにく・しょうが・・・各1片  
玉ねぎ・・・小1個  
にんじん・・・1/3本  
たけのこ・・・50g  
干しいたけ・・・1～2枚  
トウバンジャン・・・少々  
テンメンジャン・・・30g  
さとう・・・大きじ1/2  
しょうゆ・・・小さじ2弱  
酒・みりん・・・各小さじ1  
白ごま・・・大きじ1/2  
サラダ油・・・小さじ1  
ごま油・・・小さじ1/2  
片栗粉・・・小さじ1  
(きゅうり)

### 【作り方】

- ① ゆで大豆、長ねぎ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、戻した干しいたけは、みじん切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油、にんにく、しょうが、トウバンジャン、豚挽肉を入れ、ほぐれるまで炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、大豆を入れて炒める。調味料を入れて味付けし、長ねぎも入れ、水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、白ごま、ごま油を入れる。
- ④ 中華めんをゆでて水にさらし、水気をよく切って油をまぶして皿に盛り、③をかける。きゅうりがあれば、千切りにしてのせる。

### 【ポイント】

・水気を切っために油をまぶすことで、くっつきにくくなります。