

ジャージャー麺

材 料	分 量		作 り 方
	1人分	4人分	
豚ひき肉	40g	160g	① Aの調味料を合わせておく。 ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、ねぎは小口切りにする。 ③ 鍋に油をひき、にんにく、生姜を炒め香り出し、豚ひき肉、豆板醤を炒める。 ④ 玉ねぎ、にんじんを加え、炒める。 ⑤ 水を加え、煮る。 ⑥ 材料に火が通ったら、①A調味料を加える ⑦ ねぎを加え、Bの水溶き片栗粉を加え、最後に、ごま油を加える。 ⑧ コーンともやしはゆでて冷ましておく。(C) ⑨ 中華麺はゆで水にとり、水気をきる。 皿に中華麺を盛り、ジャージャー麺の具、Cの順に盛り付け、混ぜていただく。 ※ そうめんやうどんでも OK
おろし生姜	0.7g	小さじ 1/2	
おろしにんにく	0.7g	小さじ 1/2	
豆板醤	0.35	小さじ 1/4	
玉ねぎ	60g	240g	
にんじん	20g	80g	
ねぎ	5g	20g	
八丁みそ(赤みそ可)	3.75g	大さじ 1 弱	
赤みそ	3g	小さじ 1	
テンメンジャン	6.75g	大さじ 1 と 1/2	
しょうゆ	4g	大さじ 1 弱	
さとう	2.25g	大さじ 1	
みりん	2.25g	大さじ 1/2	
鶏ガラスープ	1g	小さじ 1 と 2/3	
水	20~25g	80~100cc	
ごま油	1.5g	大さじ 1/2	
サラダ油	1g	小さじ 1/3	
片栗粉	2g	大さじ 1	
水	4g	大さじ 1	
もやし	25g	100g	
きゅうり	15g	60g	※ そうめんやうどんでも OK
ホールコーン	5g	20g	
中華麺	1食分	4食分	

※分量は小学校中学年（小=小さじ5cc 大=大さじ15cc）