

給食メニューご紹介！

ジャージャーめん

A

- 中華麺…4玉
- 豚ひき肉…120g
- たけのこ水煮…96g (みじん切り)
- 長ねぎ…2/3本 (みじん切り)
- きざみにんにく…小さじ1/2
- きざみしょうが…小さじ1/2
- ごま油…大さじ1

☆テンメンジャン…大さじ6と小さじ2

☆コチュジャン…大さじ1と小さじ1

☆紹興酒または日本酒…大さじ1

☆砂糖…小さじ2

☆中華だし…小さじ1/2

☆しょうゆ…小さじ2

片栗粉…大さじ2強

水…120cc

B

チンゲンサイ…1株 } ざく切り

キャベツ…3枚 }

もやし…1袋

にんじん…1/3本 } 千切り

きゅうり…1本 }



【作り方】

1. Bの野菜のきゅうり以外は茹で、水を切る。
2. フライパンにごま油を入れ、にんにく・しょうがを入れ炒める。
3. 豚ひき肉を入れ、色が変わってきたら、たけのこ・長ねぎを加え、よく炒める。
4. ☆の調味料と水を入れて煮る。
5. 片栗粉を分量外の水で溶き、とろみをつける。

◇仕上げ◇

麺を茹で、ゆであがったらよく湯切りし、器に盛る。麺の上にAをかけ、Bのゆで野菜ときゅうりを盛り付けて完成！(^▽^)/

【栄養価】

エネルギー:441キロカロリー
タンパク質:14.7g
脂質:6.3g
塩分:2.26g

【豆知識】

ジャージャー麺は、中国が起源です。
日本では、岩手県の『盛岡じゃじゃ麺』
が有名です。

