

カロリー

ジャージャー麺

515
Kcal

材料

作り方

たんぱく質

蒸し中華麺 一人分

ごま油0.7g

炒め油 1g

しょうが 0.6g <みじん切り>

にんにく 0.6g <みじん切り>

長ねぎ 30g <みじん切り>

みそ 7g

豚ひき肉 30g

にんじん 7g <みじん切り>

水100g

砂糖3g

塩0.6g

しょうゆ0.4g

酒1.5g

オイスターソース1.5g

豆板醤0.25g

片栗粉5g

もやし 30g

きゅうり 10g

白ごま 2g

中華麺はごま油でいためる。

油でしょうが・にんにく・長ねぎ・みそを炒める（弱火）。はねることがあるので注意！
香りがでたら豚肉を加え、白くなったらにんじんを加えてさらに炒める。

水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。

調味料を加え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。（A）

もやしときゅうりはゆでる。（B）

麺を皿に盛り、（A）（B）をのせ、白ごまをふる。

さらに時短！

電子レンジでも調理できます。めん、片栗粉、もやし、きゅうり、白ごま以外の材料を耐熱容器に入れてよく混ぜます。レンジで5分加熱し、取り出してよく混ぜます。さらに7分加熱し、仕上げにごま油を加えます。（ガスを使った調理の方が味はいいです）

給食バージョンの味にするには

最初に炒めるみそをテンメンジャンに変え、調味用のみそを赤みそ（2.5g）+八丁味噌（1.5g）に変えます。また、塩を1g控えます。

仕上げにラー油、ごま油少々を加えます。

17.1
g

分量

1
人分