

## 人気献立レシピ

### ジャージャー麺



#### 【材料】 2人分

・豚ひき肉	80g
・長ネギ	1/2 本
・玉ねぎ	1/4 本
・干ししいたけ	1 枚
・にんにく、しょ (みじん切り)	少々
・豆板醤	少々
・サラダ油	少々
A 水	3/4 カップ
鶏ガラスープの素	小さじ 1/2
赤味噌	大さじ 1
醤油、砂糖	各小さじ 1
・片栗粉	小さじ 1 と
・中華麺	1/2
・人参	2 玉
・きゅうり	1/4 本
・もやし	1/2 本

#### 【作り方】

- ①、干ししいたけは水で戻す。長ネギ、玉ねぎ、干しシイタケはみじん切りにする。人参、きゅうり、は干切りにする。人参、もやしをサッと茹で、きゅうりと和える。
- ②、フライパンにサラダ油、豆板醤、にんにく、しょうがを入れ中火にかける。香りが立ったらひき肉を入れ、ほぐしながら炒める。長ネギ、玉ねぎ、干ししいたけを加え、さっと炒め合わせ、Aの調味料を加え、3~4分ほど煮る。仕上げに同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ③、耐熱の器に中華麺を入れ、ふんわりとラップする。電子レンジ(600W)で2分加熱し、さっとほぐす。フライパンに油をひかずに麺を炒めて器に盛りつける。  
\*フライパンはテフロンを使用。なければ蒸しだけで大丈夫です。
- ④、③の麺の上に和えたもやし、人参、きゅうりを盛り、②をかけて出来上がり!!

#### 【ひとこと】

給食では生の物は出せませんので、きゅうりもサッと下茹でしています。また、子ども向けに豆板醤は使用していません。ご家庭では②で豆板醤を入れず、子どもぶんを取り分けた後、豆板醤を入れてもおいしくいただけます。