

ジャージャー麺

【献立例】 ジャージャー麺、にんじんしりしり、果物



<作り方>

1. きゅうりはせん切り、にんにく、しょうが、長ねぎ、大豆水煮、たけのこ水煮、戻した干し椎茸はみじん切りにする。
2. みそ～しょうゆを混ぜ合わせておく。
3. 油を熱し、にんにく、しょうが、豆板醤を炒め、香りが立ったら材料を順に炒める。水、2を加えて煮る。
* 干し椎茸の戻し汁を加えるとうまみがアップします。
4. 鶏ガラスープのもと、黒こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。ごま油を加えて肉みそを仕上げる。
5. ゆでた中華めんに4をかけ、きゅうり、ゆでたまやしをのせる。

材料(約4人分)

中華めん	4人分
きゅうり	1本(100g)
もやし	1/2袋(100g)
炒め油	適量
にんにく、しょうが	少々
豆板醤	少々
長ねぎ	1/2本(50g)
豚ひき肉	100g
大豆水煮	100g
たけのこ水煮	100g
干し椎茸	小さめ4つ(6g)
水	150ml
みそ	小さじ5(30g)
テンメンジャン	小さじ2(14g)
三温糖(さとう)	小さじ4(12g)
みりん	小さじ1強(8g)
酒	小さじ1(5g)
しょうゆ	大さじ1/2(9g)
鶏ガラスープのもと	少々
黒こしょう	少々
片栗粉	大さじ1/2(5g)
ごま油	小さじ1弱(3g)