

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>

- きゅうりはせん切り、ににく、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。
- みそ～しょうゆを混ぜ合わせておく。
- 油を熱し、ににく、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。
- 鶏ガラスープのもと、黒こしょうで味を調整、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。
- ゆでた中華めんに4をかけ、きゅうり、ゆでたもやしをのせる。

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)