

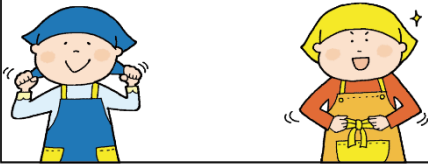


めん じゃじゃ麺



<給食献立例>

ごはん
牛乳
☆ じゃじゃ麺
五目豆



*材料は学校給食(3~4年生)の4人分の量です。

<材料>

うどん(冷凍)	300g	
干しいたけ	2g	
土生姜	1.2g	
玉ねぎ	110g	
ねぎ	8g	
サラダ油	小さじ 1/2	
豚ひき肉	80g	
すりごま	3g	
塩・こしょう	少々	
ガーリックパウダー	少々	
A	みそ	小さじ 1
	赤みそ	小さじ 1/2
	濃口しょうゆ	小さじ 2
	砂糖	大さじ 1/2
	トウバンジャン	少々
スープの素	小さじ 1/2	
かたくり粉	小さじ 1	
ごま油	小さじ 1/2	
水	大さじ 3	

<作り方>

- 1 水でもどした干しいたけ、土生姜、玉ねぎはみじん切りにする。ねぎは小口切りにする。
- 2 サラダ油を熱し、土生姜と豚ひき肉を炒め、塩・こしょう・ガーリックパウダーをふる。
- 3 玉ねぎ、干しいたけを加え炒める。
- 4 水とAの調味料を加え、煮る。
- 5 水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- 6 ねぎ、すりごまを入れ、仕上げにごま油を加える。
- 7 湯がいたうどんの上に、6をかける。

トウバンジャンで辛さの調節ができるりん!

