

～ジャージャー麺のレシピ～

材料	切り方など	1人分(g)
油		1
蒸し中華麺		150
塩		0.06
こしょう		0.01
油	みじん	1
しょうが	みじん	0.5
にんにく		0.5
豚ひき肉	みじん	25
大豆（ゆでる）	荒みじん	6
たまねぎ	荒みじん	30
にんじん	荒みじん	13
たけのこ	荒みじん	20
干ししいたけ	荒みじん	0.7
ねぎ		6
水		60
とりがら		6
（スープをとる）		
酒		2.5
三温糖		4.5
しょうゆ		7
赤みそ	せん切り	5.5
八丁味噌	2 cm	4
豆板醤		0.4
でん粉		3
水		3
もやし		30
にんじん		7
チンゲン菜		13



志茂田中学校で人気の麺料理です。家庭では、鶏がらスープは、スープの素で代用できます。



【作り方】

1. 麺は、油、塩、こしょうをまぶし、蒸すまたは炒める。
2. 具は、油で香味野菜を炒め、豚肉を加え炒める。
3. 2ににんじん、たまねぎ、たけのこ、干ししいたけを加え炒め、茹で大豆、ねぎ、スープを加えて煮る。
4. 調味料を加え、でんぷんでとろみをつけ、味をととのえて仕上げる。
5. 野菜は茹でて水冷し、水を切る。

※大量調理のレシピを1人分で換算しています。水分量、調味料などご家庭で適宜調節してください。