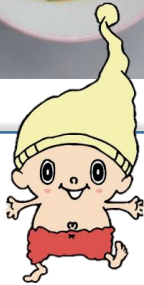


学校給食レシピ集

～ ジャージャー麺 ～



【材料】 4人分

| | |
|----------|-----------|
| ○豚ひき肉 | 80g |
| ○鶏ひき肉 | 80g |
| ○ひきわり大豆 | 160g |
| ○玉ねぎ | 1玉（中サイズ） |
| ○長ねぎ | 1/2本（50g） |
| ○干しいたけ | 4個くらい |
| ○干切りたけのこ | 50g |
| ○おろししょうが | 小さじ1/2 |
| ○おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| ○油 | 小さじ1 |
| ○にら | 30g |

～調味料～

| | |
|-------------|-----------|
| ◎酒 | 小さじ1 |
| ◎甜面醬 | 大さじ1と1/2 |
| ◎みそ | 大さじ1と小さじ1 |
| ◎三温糖 | 小さじ1 |
| ◎鶏がらスープ（顆粒） | 大さじ1 |
| ◎豆板醬 | 少々 |
| ◎しょうゆ | 小さじ1と1/2 |
| ○ごま油 | 小さじ1/2 |
| ○片栗粉 | 20g |

【作り方】

- ① 野菜を切る
玉ねぎ・長ねぎ→みじん切り
干しいたけ→水で戻してみじん切り
にら→1cmざく切り
- ② 鍋に油を敷き、玉ねぎ・長ねぎ・しょうが・にんにくを炒める
- ③ ひき肉・しいたけ・たけのこ・大豆を入れて軽く炒め、具材が全て浸るくらいの水を入れて煮込む
- ④ ◎印の調味料を混ぜあわせ、③に入れて煮込む
- ⑤ 弱火にし、片栗粉を同量の水で溶き、混ぜながら加えてとろみをつける
- ⑥ ごま油とにらを入れてひと煮立ちさせる

給食では、ソフト麺にかけて食べました
給食ならではの麺です

ご自宅では、そうめんや冷凍うどん、中華めん
などお好みの麺にかけてご賞味ください

スーパーなどでは水煮大豆のひきわりタイプはあまり見かけませんよね

水煮大豆を買ってきて、自宅でフードプロセッサーにかけたり、包丁で刻んでもいいですし、そのまま存在感を強調してもいいと思います

