

# さくら草の給食レシピ

## ジャージャー麺（汁）

ゆでた麺を絡めて食べます。中華麺だけでなく、うどんなどでもおいしくいただけます。

ミートソースのような出来上がりです。



### <材 料> 4人分

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| • にんにく・・・ 10g（1 かけら） | • しょうが・・・ 10g（1 かけら） |
| • 豚挽肉・・・ 100g        | • にんじん・・・ 120g       |
| • たまねぎ・・・ 200g       | • 干し椎茸・・・ 10g        |
| • サラダ油・・・ 小さじ1杯      | • 鶏ガラスープ・・・ 300cc    |
| • 豆板醤・・・ 小さじ1/2杯     | • 甜面醤・・・ 小さじ1杯       |
| • 赤みそ・・・ 大さじ2杯       | • しょうゆ・・・ 大さじ1杯      |
| • オイスターソース・・・ 小さじ1杯  | • みりん・・・ 小さじ1杯       |
| • 清酒・・・ 小さじ1杯        | • ごま油・・・ 小さじ1杯       |
| • 片栗粉・・・ 小さじ4杯       | • 溶き水・・・ 大さじ2杯       |
| • グリンピース・・・ 20g      |                      |

### <作り方>

- ① グリンピース以外の野菜はすべてみじん切りにする。干し椎茸も戻してみじん切りにする。（戻し汁も鶏がらスープに合わせて水分として使用する。）
- ② 鍋にサラダ油を熱して、にんにく、しょうがを入れて香りを出す。
- ③ 豚肉を加え、よく炒める。清酒と豆板醤を入れて炒める。（辛さを後で調節するために、豆板醤は入れすぎ注意！）豚肉に火が通ったら、野菜を入れてさらに炒める。
- ④ 鶏がらスープを加えて煮る。あくが出たらとる。
- ⑤ 調味料を加えて煮る。味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ゆでたグリンピースを加えて仕上げる。

\*豆板醤の量は好みの辛さに合わせて使用してください。

\*豚肉の一部を茹で大豆のミキサーにかけたものにしてもおいしくいただけます。

