

～☆～☆～ジャージャー麺～☆～☆～

材料（4人分）

（豚そぼろ）		しょうゆ	大さじ1
豚挽き肉	300g	砂糖	小さじ1
生姜（おろし）	8g	豆板醬	少々
にんにく（おろし）	4g	ごま油	小さじ1
玉ねぎ（みじん切り）	1/2 個	赤みそ	大さじ2
		みりん	大さじ1
		酒	小さじ1
		甜麵醬	大さじ2

（野菜）

もやし	1 袋
きゅうり（千切り）	1/2 本
（お好みの野菜で O.K）	

作り方

豚そぼろ

- ① フライパンにサラダ油をいれ、にんにく、生姜を香りが出るまで炒めたら玉ねぎ、豚挽き肉を加え炒める。
- ② お肉に火が通ったら、調味料を加えさらに炒め、具の出来上がりです。
- ③ もやしは茹でて水冷。きゅうりは軽く塩もみしておく。
- ④ うどんや中華麺などお好みの麺を表示通りに茹でてください。
温かい麺、冷たい麺、お好みで
- ⑤ 麺の上に、野菜、肉みそをのせて完成です。

給食では、豚そぼろの豚ひき肉とクラッシュ大豆(大豆水煮を細かくしたもの)を使用しています。

ご家庭の好みに合わせて作ってみてください。