

給食レシピ じゃじゃ麺



じゃじゃ麺の献立

○材料(4人分)

うどん	4玉
ごま油	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/5(お好みで)
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
豚ひき肉	200g
にんじん	小1本
たけのこ水煮	100g
根深ねぎ	1/2本

①水	1/2カップ
②鶏ガラスープの素	小さじ1
③八丁みそ	大さじ1と1/2
④しょうゆ	大さじ1
⑤砂糖	大さじ1と1/2
⑥料理酒	大さじ1
⑦片栗粉	大さじ1

○栄養価(1人あたり)

エネルギー	409kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	10.9g
炭水化物	65.6g
食塩相当量	2.6g

※うどんはゆで250gで計算

○手順

- (1) にんじん、たけのこ、ねぎは粗みじん切りにする
- (2) うどんを茹で、流水で冷やす
- (3) ②を混ぜておく
- (4) フライパンにごま油をひき、にんにく、しょうが、豆板醤を炒める
- (5) 香りがたったら、ひき肉を加え炒める
- (6) ひき肉の色が変わったら、野菜を加えて炒める
- (7) 野菜が柔らかくなったら③を加えて混ぜる(合わせ調味料は入れる前によく混ぜておく)
- (8) 茹でたうどんに(7)をかけて完成

○ポイント

じゃじゃ麺は盛岡の郷土料理で、「冷麺」、「わんこそば」とあわせて「盛岡三大麺」と呼ばれています。きゅうりや白髪ねぎを合わせるとよりおいしく食べられます。

※分量やエネルギー、栄養素量はおおよその数値であり、実際に給食で提供しているものとは異なる場合があります。