

ジャージャー麺



©成田市

野菜105g/1人分

《材料 2人分》

蒸し中華めん	2玉
キュウリ	1/2本(50g)
トマト	1ヶ(100g)
《肉みそ》	
豚ひき肉	100g
タマネギ	40g
ニンジン	20g
ニンニク	1/6かけ
ショウガ	4g
油	小さじ1
みそ	小さじ2
砂糖	小さじ2・1/2
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2
水	10ml

《作り方》

- ① タマネギ・ニンジン・ニンニク・ショウガをみじん切りにする
- ② Aを混ぜ合わせる
- ③ 鍋に油をよく熱してから、ニンニク・ショウガ豚ひき肉の順で炒める
- ④ 肉の色が変わったら、タマネギ・ニンジンをに入れて炒める
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、②を入れ味付けをする
- ⑥ キュウリを千切りにし、トマトをくし形に切る
- ⑦ 中華麺を熱湯でゆでる。ゆで上がったらずるにとって冷水で冷やし、水気を切る
- ⑧ 皿に中華麺をのせ、キュウリ、トマトを飾り、⑤をかける

A

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	423	18.4	13.7	6.5	42	1.7