

肉みそ中華めん



肉みそ中華めんは、ジャージャーめんをヒントに作られました。トウバンジャンを加えてピリ辛の味付けにすることで、みそのおいしさが引き立ちます。

材料（一人分）

中華めん	一玉
豚肉（ミンチ）	25 g
にんじん	15 g
たまねぎ	25 g
チンゲン菜	20 g
たけのこ（スライス）	10g
ねぎ	10g
しょうが	0.3 g
にんにく	0.3g
エリンギ	15g
サラダ油	0.3 g
塩	0.1 g
砂糖	5 g
しょうゆ	2 g
みそ	12 g
酒	1 g
トウバンジャン	0.4g
でん粉	2 g
ごま油	0.1g
水	50～70 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじん・たまねぎは細切り、エリンギは斜めうす切り、チンゲン菜は2cmくらいに切る。
- ② ねぎは小口切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ③ たけのこは細切りにしゆでる。
- ④ 砂糖・みそ・しょうゆをまぜあわせる。
- ⑤ 油を熱し、ねぎ・しょうが・にんにくをいため、豚肉・にんじん・たまねぎ・エリンギ・たけのこの順に塩をしながらいため、水を加え煮る。
- ⑥ 沸騰したらあくを取り、④・酒・トウバンジャンを入れ煮る。
- ⑦ 煮立ったらチンゲン菜・水溶きしたでん粉を入れひと煮立ちさせる。
- ⑧ 最後にごま油を加えひと煮立ちさせる。

☆ 給食では、めん一玉に⑧をからませながら食べます。