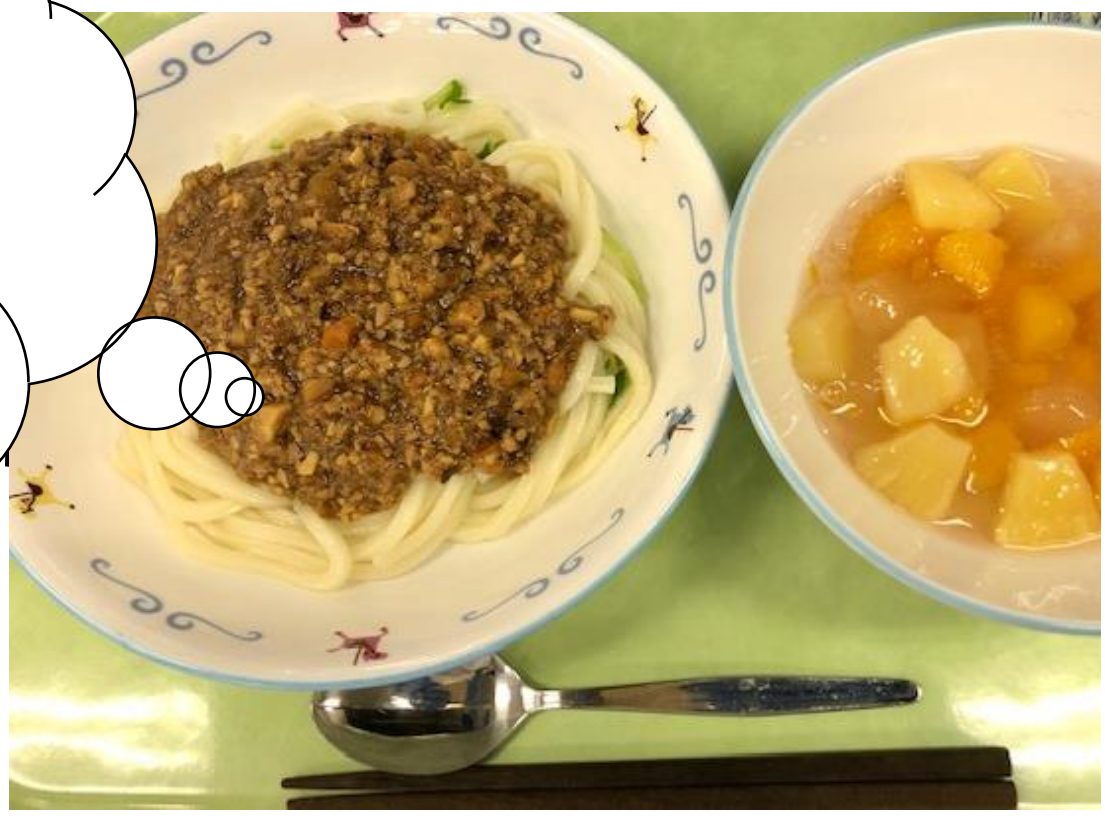
上北小 給食 レシピ

料理名

盛岡じゃじゃ麺

岩手県の郷土料理です。給食用に野菜をたくさん使用して、アレンジしたレシピです。



材料名	分量(４人分)	切り方等
細うどん	800g	
きゅうり	2本	千切り
にんにく/しょうが	ひとかけ	みじん切り
葱	1本	みじん切り
豚ひき肉	200ｇ	
干ししいたけ	1個	戻してみじん切り
たけのこ	100ｇ	みじん切り
たまねぎ	1/2個	みじん切り
にんじん	1/2本	みじん切り
大豆	60g	みじん切り
酒	大さじ２	
みそ	大さじ２	
テンメンジャン	大さじ２	
すりごま	大さじ１	
砂糖	小さじ１	
かたくり粉	小さじ１	
ごま油	小さじ１	

作り方

① 細うどんをゆでる。

② キュウリは千切りに切る。

③ その他の野菜を全てみじん切りにする。

④ フライパンにサラダ油・にんにくしょうがを入れ中火で炒める。

⑤ にんにくの香りが出たら、豚肉・酒を入れて炒める。

⑥ ③の野菜を加えて炒める。

⑦ ★の調味料を加えて炒める。

⑧ 具材に火が通ったら、火を止めて、水で溶いたかたくり粉を少しずつ加える。

⑨ 中火で再度加熱し、ごま油を加えて仕上げる。

【ポイント】

○ 給食向けに、野菜たっぷりの優しい味に仕上げています。

本格的なじゃじゃ麺は、濃い肉みそを混ぜて食べます。玉ねぎ・人参・大豆なしでお試しください。