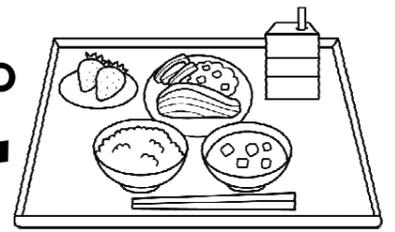


大北小の給食 レシピ



料理名

じゃじゃ麺



じゃじゃ麺

材料名	分量(4人分g)	切り方等	作り方
冷凍うどん	4玉		① うどんを茹でて、流水で冷やす。 ② トッピングをする具材（きゅうりなど）を切っておく。 ③ 肉みその具材を切る。 ④ 肉みそを作る。 ・フライパンに油をひき、にんにく、しょうがを炒める。 ・玉ねぎを入れて、しんなりするまで炒める。 ・豚肉を入れてさらに炒める。 ・豚肉に火が通ったら、酒～水まで全部加えて煮る。 ・最後にすりごま、ごま油を加える。 ⑤ お皿にうどんを盛り、その上に肉みそ、トッピングの具材（きゅうりなど）をのせる。
きゅうり	1本(100g)	せん切り	
しょうが	お好みで	おろす	
ねぎ	お好みで	小口切り	
◎肉みそ			
油	6	小さじ2	
にんにく	1かけ	みじん切り	
しょうが	1かけ	みじん切り	
玉ねぎ	40	みじん切り	
豚ひき肉	160		
酒	3	小さじ1/2強	
みりん	3	小さじ1/2強	
砂糖	2.4	小さじ1弱	
塩	1.8	小さじ1/3	
しょうゆ	9	大さじ1/2	
みそ	48	大さじ3弱	
テンメンジャン	40	大さじ2	
水	200		
黒すりごま	2.4		
白すりごま	2.4		
ごま油	3	小さじ1	

【ポイント】

★岩手県の郷土料理である「盛岡じゃじゃ麺」を給食でアレンジしたレシピです。
 ★お店では、食べ終わった器に生卵を割り入れ、麺のゆで汁を注いで「鶏蛋湯（チータンタン）」という卵スープを楽しみます。