

* きゅうしょくのレシピ *



給食のレシピを紹介します。
ぜひ、ご家庭で
おためしてください！

【ジャージャーめん】

ざいりょう 材料	ぶんりょう 分量 (g)		き かた 切り方	つく かた 作り方
	ひとりぶん 【1人分】	よにんぶん 【4人分】		
ぶた 豚ももひき肉	25	100		①油で豚肉、にんにく、しょうが、トウバンジャンを炒める。 ②野菜を加えて、よく炒める。 ③水、調味料を加えて煮る。 ④水分がなくなって、野菜に火が通ったら、肉みそのできあがり！ ⑤炒めたりゆでたりした中華めんの上に、みそをのせてめしあがれ♪ ※辛いのが好きな人は、トウバンジャンの量を増やしたり、ラー油を加えたりして、調整してください。 ※白髪ねぎや千切りきゅうり、ゆでたまやしなどをトッピングするのもいいですね！
にんにく	0.3	小さじ1/3	みじん切り	
しょうが	0.5	小さじ1/2	みじん切り	
たま 玉ねぎ	20	80	みじん切り	
なが 長ねぎ	10	40	みじん切り	
にんじん	10	40	みじん切り	
たけのこ (水煮)	8	30	みじん切り	
ほ 干しいたけ	1	1~2枚	みじん切り	
あぶら 油	1	小さじ1	いた よう 炒め用	
さとう	1.5	小さじ2		
さけ 酒	2	おお 大さじ1		
しお 塩	0.2	しょうし 少々		
トウバンジャン	0.1	てきりよう 適量		
みそ	5	おお 大さじ2		
しょうゆ	0.5	しょうし 少々		
みず 水	5	おお 大さじ2		
ちゅうか 中華めん	ひとりぶん 1人分	にんぶん 4人分		