

㇏ ジャージャー麺



<作り方>

- ① サラダ油でみじん切りにした生姜とにんにく、トウバンジャンを炒めて香りを出す。香りが出たら豚ひき肉と酒を加え、色が変わるまで炒める。
- ② 粗みじん切りにした玉ねぎ、にんじん、たけのこを加えてさらに炒める。
- ③ 水と液体スープポーク中華を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ テンメンジャン、赤味噌、砂糖、醤油を加えて味を調える。
- ⑤ 水で溶いた澱粉を加えてとろみをつけ完成。

<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
サラダ油	0.3	
にんにく	0.5	みじん
生姜	1	みじん
トウバンジャン	0.2	
豚ひき肉	45	
酒	1.5	
玉ねぎ	45	粗みじん
にんじん	20	粗みじん
たけのこ	15	粗みじん
水	65	
液体スープポーク中華※	6	
テンメンジャン	7	
赤味噌	9	
砂糖	0.9	
醤油	4.5	
澱粉	3	同量の水で溶く

※学校給食には液体スープ中華※を使っていますが、家庭で作る際は中華だし
の素で代用できます。

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多め
の人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。



<栄養士からのコメント>

ジャージャー麺は中国料理の1つで、トウバンジャンやテンメンジャンを入れて作る
汁なしの麺料理です。給食でも子どもたちに人気があります。辛みはおさえて作って
いますが、辛いのが苦手な方はトウバンジャンの量を調整してください。千切りにし
たきゅうりなどの野菜を上のにのせると彩りもよくなり、野菜もたくさん食べることが
できておすすめです。

