



ジャージャーめん(506 kcal)



材料(4人分)

中華めん	…4人分
豚ミンチ	…200g
にんにく・しょうが	…少々
たまねぎ	…200g
にんじん・なす	…各50g
ねぎ・コーン	…各20g
ごま油	…小さじ1杯
酒・みりん	…各大さじ1杯
赤みそ	…大さじ3杯
A コンソメ	…1個
さとう	…小さじ1杯
オイスターソース	…小さじ1杯
かたくり粉	…大さじ1杯

作り方

- 1 にんじん、たまねぎはみじん切り、なすは小さく、ねぎは小口切りにする。
- 2 フライパンに、ごま油を熱して豚ミンチ、にんにく、しょうがのすりおろしを炒める。
- 3 肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎを入れて炒める。
- 4 なす、ねぎ、コーン、Aの調味料、水250ccを入れて煮詰める。水溶きしたかたくり粉でとじたら完成！

給食の中華めんは、ひとりずつ袋に入っているため、めんからんで食べやすいようかたくり粉でトロミをつけます。好みでトバンジャンの辛味をきかせてもOK！