



学校給食レシピ
中国



ジャージャー麺

本場の中国では、甜麵醬（てんめんじゃん）を使って肉みそを作ります。甘辛くコクのある味付けが特徴です。

材料（4人分）

・中華麺	4玉（1玉200g）
・豚ひき肉	100g
・玉ねぎ	1玉
・にんじん	1/3本
・たけのこ（水煮）	80g
・干ししいたけ	2g
・葉ねぎ	1/2本
・しょうが（おろし）	小さじ1
・にんにく（おろし）	小さじ1
・上白糖	大さじ1/2
・こいくちしょうゆ	小さじ1
・赤みそ	大さじ2・小さじ1
・コチュジャン	小さじ2
・塩	少々
・こしょう	少々
・酒	小さじ1
・ごま油	小さじ1
・片栗粉	小さじ1・1/2
・水	300ml

作り方

- ① 材料を切る。
玉ねぎ…粗みじん切り たけのこ、にんじん…短冊切り
干ししいたけ…水で戻す 葉ねぎ…小口切り
- ② フライパンにごま油をひき、豚ひき肉・しょうが・
にんにく・酒を入れて炒める。
- ③ 玉ねぎ・にんじんを加えて、柔らかくなるまで炒める。
- ④ たけのこ・干ししいたけ・A・水を加えて、全ての食材が
柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ 火を止め、片栗粉を水（分量外）で溶き、加える。
- ⑥ よく混ぜながらひと煮立たせる。
- ⑦ 湯を沸かし、中華麺をゆでて、水気をきる。
- ⑧ 麺を器に盛り、⑥をかける。
- ⑨ 葉ねぎを散らして完成。

※ 給食では甜麵醬の代わりに、赤みそとコチュジャンを使用しています。