

ジャージャー麺

島根県立益田養護学校
(食数 105食)

テンメンジャンを使った甘めの肉みそが麺によくからんでおいしいです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	373kcal
たんぱく質	15.6g
脂質	7.7g
カルシウム	40mg
鉄	1.2mg
ビタミンA	5μg RE
ビタミンB1	0.27mg
ビタミンB2	0.14mg
ビタミンC	10mg
食物繊維	4.1g
食塩	1.5g
マグネシウム	39mg
亜鉛	1.6mg

材料 (1人分)

干し中華めん (乾)	65g	ゆでる
豚ひき肉	35g	
しょうが	0.8g	みじん切り
にんにく	0.8g	みじん切り
清酒	1.2g	
たまねぎ	50g	みじん切り
たけのこ水煮	10g	粗みじん切り
干し椎茸	0.8g	粗みじん切り
根深ねぎ	5g	みじん切り
ごま油	1g	
三温糖	0.8g	
しょうゆ (濃口)	1.5g	
赤色辛みそ	5g	
テンメンジャン	2.5g	
でんぷん	1.6g	水で溶いておく
水	25g	
ブラックマッペもやし	1.6g	ゆでる
きゅうり	25g	半月切り、ゆでる

下ごしらえ

合わせておく

作り方

- 1 ごま油で豚ひき肉としょうが、にんにくを炒め、色が変わってきたら清酒を加える。
- 2 たまねぎを加え、しんなりしてきたら、たけのこ水煮と干し椎茸を加え、炒める。
- 3 具材に火が通ったら、水を加え、合わせておいた調味料を加え、煮る。
- 4 でんぷんとろみをつけ、仕上げに根深ねぎを加える。
- 5 もやしときゅうりは合わせておく。
- 6 中華麺に5をのせ、肉みそをかける。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

ジャージャー麺は、中国の家庭料理です。テンメンジャンという中華料理に使われる甘めのみそを味付けに使用します。肉みそと麺をよく混ぜて食べてください。

学校給食献立例



- ・ジャージャー麺
- ・牛乳
- ・揚げギョーザ
- ・わかめサラダ
- ・杏仁フルーツ