

学生の手作りレシピ

ジャージャー麺

【1人分:579kcal (中華麺200g含む)】



材料(4人前)

〈肉みそ〉

豚ひき肉 …………… 160g
 たけのこ水煮 …………… 80g
 干しいたけ… 中サイズ2ヶ
 長ネギ …………… 1/2本
 生姜 …………… 少々
 にんにく …………… 少々
 ごま油 …………… 小さじ1
 水 …………… 120cc
 中華味 …………… 小さじ1/2
 砂糖 …………… 大さじ1
 醤油 …………… 大さじ1強
 料理酒 …………… 小さじ1
 赤みそ …………… 大さじ1
 甜麺醬 …………… 大さじ1強
 豆板醬 …………… 小さじ1
 オイスターソース… 小さじ1
 片栗粉 …………… 小さじ1

〈トッピング お好み〉

卵 …………… 適量
 きゅうり …………… 〃
 もやし …………… 〃
 さくらんぼ …………… 〃

作り方

〈肉みそ〉

- ①干しいたけはぬるま湯で戻す。
戻したしいたけ、たけのこ(水煮)、長ネギ、生姜、にんにく全てみじん切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、生姜、にんにくを香りが出るまで炒める。
- ③香りがでたらひき肉を炒める。
たけのこ、しいたけ、長ネギを加え全体に火が通るまで炒める。
- ④片栗粉以外の調味料を全て入れ、調味する。
- ⑤片栗粉は分量外の水を加え、水溶き片栗粉を作る。
- ⑥④に⑤の水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

〈トッピング お好み〉

卵はゆで卵を作り、スライサーで切る。
 きゅうりはせん切りにする。
 もやしは茹でる。

～POINT～

- ・水溶き片栗粉を入れる時は、ダマにならないように少しずつ流しいれ、手早く混ぜましょう。
- ・出来上がり直前にごま油を入れると、風味が残り美味しさが増します。お好みでお試してください。