

## 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いれ、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。