

ジャージャー麺



1食あたり (目安)

エネルギー: 768kcal

たんぱく質: 8.9g

カリウム: 311mg

リン: 196mg

食塩: 1.2g

材料

- ジンゾウ先生でんぷん細うどん 1袋 100g
- ごま油 3g
- 豚ばらひき肉 50g
- (A)おろし生姜 2g
- (A)酒 7g
- サラダ油 10g
- しいたけ 5g
- なす 20g
- サラダ油 5g
- (B)砂糖 3g
- (B)酒 5g
- (B)だしわりしょうゆ 5g
- (B)コンソメ 0.5g
- (B)水 20g
- (B)減塩味噌 5g
- 片栗粉 3g
- きゅうり 20g
- 長ねぎ 15g

作り方

- ① 豚ばらひき肉に (A) を混ぜておく。きゅうりと長ねぎはせん切り。
- ② しいたけとなすはみじん切りにし、油で炒める。
- ③ 細うどんは4分茹で、ざるに上げて水洗いして水を切り、ごま油をまぶす。
- ④ 油を熱し肉を炒め、②と (B) 調味料を加えて煮、片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ うどんを器に盛り、④の肉、きゅうりと長ねぎをのせる。