

献立名

ジャージャー麺(おやつ)

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
干し中華めん(乾)	20	20	<p><下処理></p> <p>干し中華めん 茹でて、植物油をまぶす</p> <p>たまねぎ } 粗みじん切り</p> <p>にんじん } 粗みじん切り</p> <p>ピーマン } 粗みじん切り</p> <p>乾しいたけ 水洗いし、ゴミを取り除き、もどして、石づきを取り、粗みじん切り</p> <p>しょうが すりおろして、しぼる</p> <p>かたくり粉 少量の水で溶く</p> <p><作り方></p> <p>(1) ごま油2/3と、ガーリックパウダーで、豚ひき肉を炒め、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ピーマンを加え、炒める。</p> <p>(2) 水を加えて煮込み、赤みそ、砂糖、清酒、こいくちしょうゆで調味する。</p> <p>(3) 水溶きかたくり粉で、とろみをつけ、最後にしょうが汁、残りのごま油で風味をつける。</p> <p>(4) 中華めんを器に盛り、(3)をかける。</p> <p>※ 干し中華めんの代わりにゆで中華めんを使用する場合は50gで、一度湯通してから使用する。</p> <p>※ アレルギー対応時には、中華めんの使用原材料を確認する。</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
植物油	0.2	0.2	
豚ひき肉	10	10	
たまねぎ	10	9.4	
にんじん	5	4.9	
ピーマン	3	2.6	
しょうが	0.5	0.4	
乾しいたけ	0.3	0.2	
ごま油	0.5	0.5	
ガーリックパウダー	0.02	0.02	
砂糖	0.9	0.9	
米みそ(赤色辛みそ)	3.6	3.6	
かたくり粉	0.2	0.2	
清酒	0.9	0.9	
こいくちしょうゆ	0.9	0.9	
水	14~16	14~16	

令和3年度作成