いただきまーす！

VOL.3
2024年6月27日
発行

☆６月のおすすめ献立☆

＜献立名＞

- ジャージャー麺
- ツナバンバンジーサラダ
- トマト
- 牛乳
- オレンジ

材料☆ジャージャー麺

食品名	こども４人分
中華麺（乾麺）	２００ｇ
豚ミンチ	１２０ｇ
生姜・にんにく	すりおろし（適量）
玉ねぎ	１００ｇ
人参	４０ｇ
ピーマン	２０ｇ
椎茸	２０ｇ
甜面醤	大さじ2
酒	小さじ1
ごま油	小さじ2

A

- 中華麺は乾麺ではなくスーパーにある茹で麺を使っていただいてもいいと思います。
- 味付けの調味料に三温糖を少し加えるとほのかな甘さでさらに美味しいですよ。
- 生姜・にんにくはチューブ入りのものを使っても大丈夫です。

☆作り方☆

（１） 麺は茹でてごま油（分量外）をかけ、麺になじませておく。
（２） 玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸はみじん切りにする。
（３） 豚ミンチに酒（分量外）・すりおろし生姜・にんにくで下味をしておく。
（４） （３）の豚ミンチ・玉ねぎ・人参・椎茸・ピーマンの順で炒めＡを加え味付けする。
（５） 皿に（１）の麺を盛り付けし、（４）のあんをかける。