



米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★ジャージャン麺★

※分量については、4名分で掲載しています。

| 材 料 | 分量 (g) | 備 考 |
|---------|--------|-------|
| 中華めん | 350 | |
| 豚肉ミンチ | 270 | |
| たまねぎ | 150 | |
| 青ねぎ | 50 | |
| おろしにんにく | 少々 | A |
| おろし生姜 | | |
| ごま油 | 4 | 小さじ1 |
| 酒 | 5 | 小さじ1 |
| 味噌 | 36 | 大さじ2 |
| テンメンジャン | 18 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 36 | 大さじ2 |
| 三温糖 | 10 | 大さじ1強 |
| 片栗粉 | 5 | 小さじ2弱 |

【作り方】

- ① 青ねぎは小口切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンにごま油（半量）とAを入れて焦げないように香りが出るまで炒める。豚肉ミンチを加えて炒め、火が通ったら、たまねぎを加えてさらに炒め合わせる。
- ③ ②にBで調味する。
- ④ 青ねぎを加えてさっと炒め、同量の水で溶いた水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ ごま油（半量）をまわし入れて香りよく仕上げる。
- ⑥ 中華めんは茹でて、水気を切っておく。
- ⑦ ⑤に⑥を入れて絡める。

米子市と友好都市・保定市がある中国の定番料理です。中国から米子に来られている国際交流員さんと相談して、食べやすいようにアレンジしてあります。テンメンジャンとにんにくが効いた肉みそと麺で食欲が沸く一品です。

