



ジャージャー麺

【1人前】 エネルギー573kcal タンパク質27.0g 脂質13.7g

材料・1人分

ジャージャー麺

- 中華麺(生) …… 100g
- 豚ミンチ …… 50g
- 干しいたけ …… 5g
- たけのこ …… 40g
- 生姜 …… 3g
- にんにく …… 1g
- テンメンジャン …… 10g
- 調味料
(砂糖2g しょうゆ4cc)
- 白ねぎ …… 20g
- 胡瓜 …… 30g

バジルソテー

- 鶏肉 …… 20g
- パプリカ …… 20g
- さつまいも …… 20g
- ヤングコーン …… 20g
- オリーブオイル …… 2g
- バジル粉 …… 少々
- 塩 …… 0.3g

フルーツ

- びわ …… 1個

- ① 水で戻した干しいたけ、たけのこ、生姜、にんにくは小さく切る。豚ミンチと小さく切った野菜に火を通しテンメンジャンと調味料で味を調える。
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし中華麺を茹でる。
- ③ 茹で上がった麺を冷水でしめて器に盛付け①の具材をのせて、千切りにした胡瓜と白ねぎを飾る。

ポイント

高カロリー・高塩分と思われるがちな中華料理も素材と調理法を選んで上手に食べましょう。