



ジャージャー麺

【1人前】 エネルギー480kcal タンパク質20.5g 脂質9.9g 食塩2.5g 鉄2.3mg

材料・1人分

ジャージャー麺

- 中華麺(生) …… 100g
- 豚ミンチ …… 30g
- 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

もやしのナムル

- もやし …… 60g
- 塩昆布 …… 5g
- ごま油 …… 3g

フルーツ

- プラム …… 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

ジャージャー麺の豚肉の量は30gです。卵(50g)1個分のたんぱく質6g程度含まれています。朝・昼・夕三食食べますが1食に卵(50g)1個分の程度のたんぱく質を含む良質のたんぱく質(魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品)を献立に使いましょう。