



## ジャージャー麺

【1人前】 エネルギー542kcal タンパク質26.1g 脂質11.0g

### 材料・1人分

#### ジャージャー麺

- 中華麺(生) …… 100g
- 豚ミンチ …… 50g
- 干したけ …… 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

#### 塩炒め

- えび …… 30g
- そらまめ …… 20g
- 玉ねぎ …… 20g
- しょうが …… 1g
- サラダ油 …… 1g
- オイスターソース …… 1g
- 塩 …… 0.3g

#### 新玉葱スライス

- 新玉葱 …… 40g
- 糸かつお …… 少々
- しょうゆ …… 3cc

#### フルーツ

- すいか …… 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

麺類はどうしても噛まずに早く食べてしまいがちです。野菜の一品でボリュームをつけ、野菜から食べて空腹感を一旦いやすと食べ過ぎを予防できるでしょう。