

【ジャージャー汁】

●材料（4人分）

豚ひき肉	50 g
おろししょうが	5 g
にんじん（中）	1/4 本
玉ねぎ	1/4 個
干ししいたけ	1 枚
水煮たけのこ	50 g
もやし	100 g
長ねぎ	1/2 本
サラダ油	適宜

【調味料】

みそ（お好みのもの）	45 g
しょうゆ	7 g
中華だし	6 g
片栗粉	3 g
水	4カップ



●作り方

- ①干ししいたけを水でもどし、いしづきをとって、干切りにする。もどし汁はだしに使用する。
- ②にんじん、たけのこは干切り、玉ねぎはスライス、長ねぎは小口切りにする。
- ③鍋にサラダ油とおろししょうがを加え、弱火で香りが立つまで炒め、豚ひき肉を加えて炒める。
- ④水を加え、アクをとりながら野菜を煮て、調味料を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

【料理について】

・ソフト麺といえば、「ジャージャー汁でしょ！」という保護者の方も多いのではないのでしょうか。ご家庭では、うどんでもラーメンでもお好みでどうぞ！（中学生分栄養価）ソフト麺含むエネルギー510 kcal たんぱく質16.9 mg 脂質5.4 mg 食塩2.8g※塩分が気になる方は汁を残しましょう！