

① ジャージャー麺の具

材料	分量	切り方	作り方
	4 人分		
豚ひき肉	110 g		①フライパンにごま油を入れてひき肉、
ごま油	3 g		しょうが、にんにく、豆板醤を炒める。
しょうが	1.5 g	みじん切り	②玉ねぎ、にんじん、たけのこを加え、さらに炒める。
にんにく	3 g	みじん切り	③椎茸（戻し汁も入れる）、水を加えて煮る。
玉ねぎ	40 g	みじん切り	④みそ、テンメンジャン、砂糖、しょうゆを入れる。
長ねぎ	20 g	みじん切り	⑤でんぶんとろみをつける。
トウバンジャン	0.2 g		⑥ゆでうどんの上にかけて絡めて召し上がれ。
にんじん	80 g	みじん切り	
たけのこ水煮	60 g	千切り	※ご家庭では豆板醤は好みの量に調整してください。
(乾)しいたけスライス	4 g	みじん切り	
みそ	26 g		
甜麺醤	20 g		
三温糖	12 g		
しょうゆ	12 g		
本みりん	4 g		
でん粉	10 g		
椎茸の戻し汁 + 水	320 cc		

