



## ジャージャー麺

[たけのこ]

不溶性食物繊維が豊富でデトックスに役立つ。また、亜鉛や銅、カリウムなどのミネラルが多いのも魅力。貧血、肌荒れに予防作用があるビタミンB6などが含まれている。

### 【材料 / 2人分】

豚ひき肉	150g
水煮タケノコ	100g
シイタケ	2個
ネギ	1/2本
ショウガ	1かけ
鶏ガラスープ	200cc
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
甜麺醤	大さじ2/3
酒	大さじ1
片栗粉	適量+水
中華麺	2袋
ごま油	小さじ1
ラー油	適量
キュウリ	1/3本

### 【作り方】

1. タケノコ、シイタケ、ネギ、ショウガをみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れ、ネギとショウガを炒める。
3. ひき肉を入れて火が通ったら、タケノコとシイタケを加えてさらに炒める。
4. 全体がなじんだら、鶏ガラスープ、しょうゆ、砂糖、甜麺醤、酒を入れて5分程煮る。
5. 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
6. 麺は茹でて湯を切った後、ごま油をまわしかけて混ぜ合わせる。
7. 器に麺と「5.」の餡、キュウリの千切り、白髪ネギを乗せる。お好みでラー油を掛ける。