

親子クッキング教室

# ジャージャーそうめん



高松市食生活改善推進協議会

# 材料 (4人分)

レタスの葉 3枚 (約120g)

そうめん 6束 (300g)

にんにく  
小1かけ (約4g)  
しょうが  
1/2かけ (約4g)

ミニトマト 8個

きゅうり 1本 (約100g)

ぶたミンチ 200g

白ねぎ 1本 (約100g)



# 材料（4人分）

★かたくり粉 小さじ2

ごま油 大さじ1

★酒 小さじ2

こしょう 少々

★中華スープのもと  
小さじ1

★こいくちしょうゆ  
小さじ2

★テンメンジャン  
小さじ4

★さとう 小さじ2

★水 200ml



白ねぎ



きゅうり



ミニトマト



レタス



にんにく



しょうが

## 作り方①

白ねぎは、縦半分に切り、3mm幅に刻む。しょうがとにんにくは、すりおろす。きゅうりは、斜め薄切りにしたあと千切りにし、ミニトマトは半分に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。



作り方②

★の調味料を合わせて混ぜておく。



### 作り方③

フライパンにごま油を熱し、ぶたミンチを炒める。肉の色が変わったら、こしょうをふり、白ねぎとしょうが、にんにくを加えて炒める。



作り方④

★合わせ調味料を加えて、とろみが出るまで混ぜながら煮る。



### 作り方⑤

そうめんは、表示どおりにゆでて、ざるにとり、水で洗ってよく水気を切っておく。





## 作り方⑥

皿にレタスをしき、そうめんをもる。その上に、肉みそをのせ、横にきゅうりとミニトマトを添える。



ぜひ、作ってみてくださいね！



高松市食生活改善推進協議会