



炸醬麵(ジャージャー麺)は北京の家庭料理の一つ。

太く平たい麺でつくる所を手軽な焼きそばの麺でアレンジし、
豆苗と枝豆を加えました。

豆腐にかけても、ご飯にかけても相性のいい肉味噌です。



肉味噌ジャージャー麺

500W



6min

～材料～

ひき肉	90g	長ネギ	30g	椎茸	15g
ニンニク	2g	生姜	2g	甜麵醬	大さじ1.5
オイスターソース	大さじ2/3	醤油	小さじ1/4	焼きそば麺	1袋
ごま油	10g	水	30ml	塩	1g
枝豆	40g	豆苗	50g	粗挽きこしょう	2振り

作り方

- 1, 長ネギと椎茸をみじん切りにし、
生姜とニンニクはすりおろすか、ごく細かいみじん切りにします。
豆苗は根をカットし、3cmの長さに切ります。枝豆は実を取り出します。
- 2, 容器に①の食材とひき肉、調味料
(甜麵醬、オイスターソース、醤油、ごま油、塩)
を入れ、よく混ぜます。
- 3, 焼きそばの麺を容器に入れ、水をまわしかけ、②の具材を乗せます。
500Wの電子レンジで6分間加熱して出来上がり。