

# ジャージャー麺



材料(1人分) kcal,0.9単位

中華麺(蒸し) 40g	酢 4g
酢 適量	さとう 2.5g
鶏ミンチ(皮なしモモ) 30g	豆板醤 少々
にんにく 0.5g	コンソメ 0.8g
甜麺醤 5g	お湯 7.5g
こいくちしょうゆ 5g(小さじ1弱)	

## つくり方

1. 沸騰したお湯に適量の酢を加えて中華麺を入れてほぐし、流水でぬめりがなくなるまで洗う。
2. 甜麺醤、こいくちしょうゆ、さとう、豆板醤、コンソメ、お湯を加えて合わせ調味料を作る。
3. テフロン加工のフライパンを熱し、みじん切りにしたにんにくと鶏ミンチを加え、そぼろ状に炒める。鶏ミンチの色が変わってきたら2の合わせ調味料を加えて煮詰める。
4. 器に1の麺を入れ、上に3の肉ソースをかける。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0.5	0	0.3	0	0	*	0.1	

\* 計算せず

# 野菜の包子(パオズ)※



※包子(パオズ)…点心の一種。小麦粉で作った皮の中に野菜や肉などの具を入れて蒸したもの。



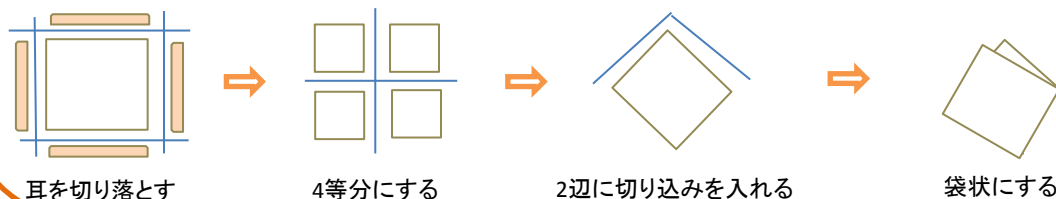
材料(1人分) 35kcal,0.4単位

食パン 10g(6枚切り1/4個分)	オイスターソース 1g
白菜 30g	こいくちしょうゆ 0.5g
塩 0.1g	おろししょうが 0.5g
干しいたけ 1g	かたくり粉 0.5g

## つくり方

1. 食パンは耳を切り落とし、1枚を1/4等分し、そのうち2辺に切り込みを入れて袋状にする(切り方図参照)。霧吹きで水を吹きかけ、少し湿らせておく。
2. 白菜をみじん切りにしてから塩をよく揉みこむ。水分が出てきたら水でさらし、ざるにあけてから布巾に包んで水を十分に絞る。
3. 干しいたけを水で戻し、みじん切りにする。
4. 3のもどし汁150gにオイスターソース・こいくちしょうゆと3のしいたけを入れて汁気がなくなるまで煮詰める。
5. 2の白菜と4のしいたけにかたくり粉とおろししょうがを混ぜ合わせ、手のひらで丸める。
6. 1の食パンの中に5を詰めてラップで包み、電子レンジで1分加熱して出来上がり。

<切り方>



栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0.3	0	0	0	0	0.1(31.5g)	*	

\* 計算せず