

盛岡名物 じゃじゃ麺風

7月の人気メニューは、盛岡名物 じゃじゃ麺風です。

盛岡のじゃじゃ麺を子どもが食べやすいようにアレンジした一品です。

じゃじゃ麺とは岩手県盛岡市の郷土料理で、盛岡三大麺の一つとも言われる料理です。

甘辛い味付けで食欲が進みます。子ども達も沢山おかわりをしていました。

身近な食材でお手軽に作れますので、ご家庭でもチャレンジしてみてください♪



材料 4人分(子供8人分)

(干)うどん 320g	味噌 16g
鶏もも肉 240g	醤油 8g
玉ねぎ 240g	酒 8g
きゅうり 160g	砂糖 16g
ごま油 16g	片栗粉 8g
出し汁 160g	ごま油 8g

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにします。きゅうりは千切りにします。
2. 熱したごま油で玉ねぎを炒め、香りが出たら肉を炒め、だし汁、調味料を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、香りづけにごま油を回し入れます。
3. 10分程茹でて流水でよく洗い冷ました麺の上に2をかけ、きゅうりをトッピングして下さい。

