

# やさいめん 【野菜いっぱいジャージャー麺の具】

## さいりょう にんじん 材料 (4人分)

・豚ひき肉	200g	}	◎
・たまねぎ	200g (約 1 個)		
・じゃがいも	100g (約中 1 個)		
・にんじん	100g (約 2/3 本)		
・なす	200g (約 2 本)	}	●
・ピーマン	60g (約 2 個)		
・赤パプリカ	100g (約 1/3 個)		
・黄パプリカ	100g (約 1/3 個)		

・サラダ油	少々
・揚げ油	適量
・チュンジャン	120g (トレンメンジャンで代用可※)
・砂糖	小さじ 4
・水	600 ml (3 カップ)
・片栗粉	少々

※チュンジャンは製品によって味が違うようなので、オイスターソースやしょうゆなどで調節してください。また、テンメンジャンで代用する場合も同様です。

## つくかた 作り方

- ① 野菜は細かく切っておく。
- ② ●の具材は素揚げしておく。
- ③ フライパンに油をひき、チュンジャンと砂糖を炒める。
- ④ ◎の具材を加えてさっと炒めたら、水を加えて煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 麺の上に、⑤→②の順に盛り付けたら完成！



素揚げしたカラフルな  
野菜が、さらに食欲を  
そそります！  
麺に混ぜ込んでも◎