



# 9月のレシピ



## ジャージャー麺



「9月はまだまだ暑い！」ということで、夏にぴったりのジャージャー麺をご紹介します。辛いものが好きな方は豆板醤をプラスしたりして、お好みの辛さに調整してみてくださいね！！



### 材料（3人分）

・ラーメン麺	3玉	A	・甜麵醬	大さじ2	B	・片栗粉	小さじ2
・ごま油	小さじ1		・豆板醬	小さじ1/3		・水	小さじ2
・おろしにんにく	小さじ1/2		・オイスターソース	大さじ1	～トッピング～		
・おろし生姜	小さじ1/2		・鶏がらスープ顆粒	小さじ1	・きゅうり	1/3本	
・合い挽き肉	150g		・濃口醤油	小さじ1	・トマト	1/3個	
・長ねぎ	2/3本		・砂糖	小さじ1・1/2			
・干し椎茸	1個		・水	150ml			

### 『秋バテ』に注意！！

夏の暑さによって体調を崩してしまう事を「夏バテ」といいますが、夏の疲れが取れないまま秋へ移ると『秋バテ』と言われる体調不良につながる場合があります。9月は1日の中で気温差が大きくなる時期！！『秋バテ』を放置すると、免疫力低下の原因となってしまう。

【秋バテの症状】倦怠感、めまい、不眠、集中力の低下、肩こり、頭痛、食欲不振、胸やけ・胃もたれ

秋バテの原因は①気温差の変化 ②秋の低気圧 ③食事（冷たい飲食物の摂取など）があります。

これからの季節を快適に過ごすためには冷たいものは控え、スープなどの体を温める食事、運動、入浴、を心がけ、『秋バテ』を防ぎましょう！

### 作り方

- ① 長ネギと、水で戻した干し椎茸をみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンにごま油を引いて、おろし生姜・おろしにんにく・合い挽き肉を炒め、①も加えてさらに炒める。
- ③ ②にAを加えて煮立たせたら、Bの水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、火を止めて冷ます。
- ④ ラーメン麺は茹でて、流水で締める。
- ⑤ 器にラーメン麺を盛り付け、上から③をかけて、お好みできゅうり・トマトをトッピングして完成♪



☆エネルギー：480kcal ☆塩分：2.5g

