

【学校給食レシピ紹介】

令和3年2月掲載

レシピ名	マーボー大根															
エネルギー(1人分)	231kcal															
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>豚肉ミンチ・・・・・・・・120g</td> <td>ごま油・・・・・・・・小さじ1</td> </tr> <tr> <td>蒸し大豆(ひき割り)・・40g</td> <td>酒・・・・・・・・小さじ1</td> </tr> <tr> <td>えび・・・・・・・・60g</td> <td rowspan="10">A [三温糖・・・・・・・・小さじ2 濃口しょうゆ・・・・・・・・小さじ2 オイスターソース・・・・・・・・小さじ1 赤みそ・・・・・・・・32g 豆板醤・・・・・・・・少々 食塩・・・・・・・・少々 こしょう・・・・・・・・少々 片栗粉・・・・・・・・大さじ1</td> </tr> <tr> <td>厚揚げ・・・・・・・・200g</td> </tr> <tr> <td>にんじん・・・・・・・・100g</td> </tr> <tr> <td>だいこん・・・・・・・・260g</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ・・・・・・・・160g</td> </tr> <tr> <td>たけのこ・・・・・・・・30g</td> </tr> <tr> <td>きくらげ・・・・・・・・4g</td> </tr> <tr> <td>チンゲンサイ・・・・・・・・40g</td> </tr> <tr> <td>にんにく・・・・・・・・少々</td> </tr> <tr> <td>しょうが・・・・・・・・少々</td> </tr> </table>	豚肉ミンチ・・・・・・・・120g	ごま油・・・・・・・・小さじ1	蒸し大豆(ひき割り)・・40g	酒・・・・・・・・小さじ1	えび・・・・・・・・60g	A [三温糖・・・・・・・・小さじ2 濃口しょうゆ・・・・・・・・小さじ2 オイスターソース・・・・・・・・小さじ1 赤みそ・・・・・・・・32g 豆板醤・・・・・・・・少々 食塩・・・・・・・・少々 こしょう・・・・・・・・少々 片栗粉・・・・・・・・大さじ1	厚揚げ・・・・・・・・200g	にんじん・・・・・・・・100g	だいこん・・・・・・・・260g	たまねぎ・・・・・・・・160g	たけのこ・・・・・・・・30g	きくらげ・・・・・・・・4g	チンゲンサイ・・・・・・・・40g	にんにく・・・・・・・・少々	しょうが・・・・・・・・少々
豚肉ミンチ・・・・・・・・120g	ごま油・・・・・・・・小さじ1															
蒸し大豆(ひき割り)・・40g	酒・・・・・・・・小さじ1															
えび・・・・・・・・60g	A [三温糖・・・・・・・・小さじ2 濃口しょうゆ・・・・・・・・小さじ2 オイスターソース・・・・・・・・小さじ1 赤みそ・・・・・・・・32g 豆板醤・・・・・・・・少々 食塩・・・・・・・・少々 こしょう・・・・・・・・少々 片栗粉・・・・・・・・大さじ1															
厚揚げ・・・・・・・・200g																
にんじん・・・・・・・・100g																
だいこん・・・・・・・・260g																
たまねぎ・・・・・・・・160g																
たけのこ・・・・・・・・30g																
きくらげ・・・・・・・・4g																
チンゲンサイ・・・・・・・・40g																
にんにく・・・・・・・・少々																
しょうが・・・・・・・・少々																
作り方	<p>① だいこんは皮をむき1.5cm角に切り、下茹でをする。</p> <p>② きくらげは水で戻し、食べやすい大きさに切る。にんじん・たけのこは短冊切り、チンゲンサイは1cm幅、たまねぎは粗みじん切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。厚揚げは油抜きをし、1.5cm角に切る。</p> <p>③ ごま油で、にんにく・しょうが・豆板醤を炒めて香りを出し、豚肉ミンチ・えびを炒め、酒・塩・こしょうをふる。さらに、にんじん・たけのこ・たまねぎ・きくらげを加えて炒め、だいこん・蒸し大豆を追加する。だいこんが少し透明になってきたら、水を100cc程度加えて煮る。</p> <p>④ 厚揚げ・チンゲンサイ・Aを混ぜ合わせものを加えて味をととのえ、水溶き片栗粉を少しずつ加えてとろみをつける。</p>															
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>旬のみずみずしい「だいこん」をたっぷり使った「マーボー大根」です。</p> <p>ポイントは、最初にごま油でにんにく・しょうが・豆板醤を炒めて香りと風味を引き立たせることです。給食では、だいこんをサッと湯通しすることで、だいこんに味をしみこませます。ひき割り大豆が無い場合は、水煮大豆をみじん切りにしたものやそのままでも使用できます。マーボー豆腐、マーボーなすとともに、給食で人気のメニューの一つです。</p>															

