学校給食
レシピ

マーボー大根

大人気のマーボー豆腐の味付けで作る
ごはんが進む一品です！

ni　ー　21

材料＜4人分＞

豆腐（絹・木綿どちらでもよい）150ｇ
豚ミンチ･･･80ｇ
だいこん･･･200g
玉ねぎ･･･120ｇ（1/2コ）
たけのこ･･･60ｇ
にんじん･･･40ｇ（1/4本）
干ししいたけ･･･２枚
青ねぎ･･･1/2本
サラダ油･･･小さじ1
おろしにんにく･･･小さじ1/2
おろししょうが･･･小さじ1/2
A
八丁みそ･･･小さじ2
みそ･･･小さじ1
酒　･･･小さじ1
砂糖･･･小さじ2
しょうゆ･･･小さじ1
中華スープの素･･小さじ1
かたくり粉･･･大さじ1

写真は給食実施後掲載予定です。

【一口メモ】
豆腐を入れずに、大根を増やして作っても
おいしくいただけます。

作り方

①玉ねぎ、たけのこ、にんじんは、粗みじんに切る。干ししいたけは、水戻しした後、細かく切る。大根は、皮をむいて1.5㎝角に切る。青ねぎは、小口切りにする。

②豆腐は、キッチンペーパーで包み、電子レンジで３分程度加熱し、２㎝角に切る。

③深さのあるフライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、豚ミンチを炒め、青ねぎ以外の①の材料を入れて炒める。大根にかぶるくらいの水を足して、Ａで味付けする。

④③に豆腐を入れ、味がなじんだら、水で溶いたかたくり粉でとろみをつけ、ねぎを散らしてできあがり。

【給食献立】
ごはん　牛乳　まぐろとさつまいもの甘酢がらめ
もやしと小松菜の中華和え　マーボー大根
ぶどうゼリー

近江八幡市学校給食センター