



学校給食 レシピ

マーボーなす

旬のなすを使ったおかずです。
ごはんが進む味付けです。



It - 16

材料<4人分>

豚ミンチ肉・・・・・・・・30g
なす・・・・・・・・140g（2本）
にんじん・・・・・・・・40g（1/4本）
玉ねぎ・・・・・・・・60g（1/3個）
サラダ油・・・・・・・・小さじ1
おろしにんにく・・・・小さじ1/4
（チューブで2cm）
おろししょうが・・・・小さじ1/4
（チューブで2cm）
A { ハ丁みそ・・・・・・・・大さじ1/2
砂糖・・・・・・・・小さじ1
こいくちしょうゆ・・・・小さじ1/3
中華スープの素・・・・小さじ1
（片栗粉・・・・小さじ1）

写真は給食実施後掲載予定です

【一口メモ】

ハ丁みそがない時は、ご家庭にあるみそでも代用できます。小皿の分量になっているので、大皿のおかずにする場合は量を調整してください。

作り方

①なすは半月切り、にんじん・たまねぎは短冊切りにする。

②フライパンにサラダ油、しょうが、にんにくを入れ、豚ミンチ肉を炒める。豚肉の色が変わったら、にんじん、玉ねぎ、なすの順に入れて炒める。

③全体に火が通ったら、合わせ調味料Aで味付けをする。

④水気が多い場合は、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【給食献立】

麦ごはん 春巻き マーボーなす わかめスープ

近江八幡市学校給食センター