

2月

マーボー大根



この日の給食の 組み合わせ

ごはん
マーボー大根
かぼすあえ
牛乳

材料（4人分）

一食材一	一分量一
大根	1/4本
豆腐	1丁
豚ミンチ	100g
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/2個
ねぎ	3本
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
サラダ油	少々
料理酒	大さじ1
中華だし	小さじ1
濃口醤油	大さじ1～2
a みそ	大さじ1
テンメンジャン	大さじ1
コチュジャン	大さじ1
トウバンジャン	少々
ごま油	小さじ2
片栗粉	8～10g
水	200cc

作り方

- ① 大根は1cmくらいの角切りにして、柔らかくなるまでゆでておく。豆腐も1cmくらいの角切りにする。
- ② にんじん、玉ねぎはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンに油としょうが、にんにくを入れて少し炒めたら、豚ミンチも入れて炒め、途中で料理酒をふる。
- ④ 豚肉に火が通ったらにんじん、玉ねぎも入れて少し炒め、水を入れて野菜に火を通す。
- ⑤ 野菜が煮えたら、a の調味料を入れ大根、豆腐を入れて味を整える。片栗粉を同量の水で溶いて入れ、ごま油を最後に入れて仕上げる。

大根を入れずに豆腐を増やすとマーボー豆腐になります。給食のマーボー大根(豆腐)をぜひ作ってみてください。