

ごぼう蒸しまん



給食キャラクター
ひし丸くん



この日の給食の 組み合わせ

わかめごはん
牛乳
ごぼう蒸しまん
中華スープ

材料（4人分）

—食材—	—分量—
ごぼう	90g
豚肉（スライス）	60g
にんじん	30g
糸こんにゃく	30g
砂糖	大さじ1/2～1
濃い口醤油	大さじ1～2
酒（料理酒）	大さじ1
サラダ油	少々
かたくり粉	少々
蒸しパンミックス	160g
牛乳	70cc
水	50cc
アルミカップ （硬めの物）	4枚

作り方

- ①豚肉は1cm幅くらいに切る。ごぼうは、洗って皮をうすくこそげ取り、小さめのさがきにする。にんじんはせん切り、糸こんにゃくは2cmくらいに短く切る。
- ②フライパンに油をしいて、豚肉を炒め色が変わったら、ごぼうを入れて弱火にして炒め、にんじん・糸こんも入れて炒めたら調味料と水少々を入れて、柔らかくなるまで煮る。きんぴらごぼうくらいの味付けにする。
- ③かたくり粉少々を同量の水で溶き、まわし入れてとろみをつける。
- ④ボールに **a** を入れて混ぜ、アルミカップに少し入れたら具の1/4を入れ、その上にアルミカップの8分目くらいまで **a** を入れる。
- ⑤10分～15分くらい蒸したら、つまようじなどをまん中にさしてみ、生地が火がとおっていればできあがり。

アルミカップは、硬めの物（ひまわり等の名前で市販されている物もあります）が、中身がこぼれずにきれいにできます。