

給食メニュー紹介



給食だより

冬に旬をむかえる大根をたっぷり使ったマーボー大根を紹介します。大根は寒ければ寒いほど甘みを蓄えておいしくなります。おでんには欠かせない食材の1つですが、鍋物以外の少し違った料理で食べてみてはいかがでしょうか。

【マーボー大根】

材料（4人分）

- ・豚ミンチ . . . 80g
- ・おろし生姜 . . . 小さじ1
- ・おろしにんにく . . . 小さじ1 / 2
- ・酒 . . . 小さじ2
- ・玉ねぎ . . . 120g（みじん切り）
- ・にんじん . . . 60g（いちちょう切り）
- ・厚揚げ . . . 80g（短冊切り）
- ・大根 . . . 180g（2cm角）
- ・ねぎ . . . 20g（小口切り）
- ・乾燥きくらげ . . . 1.2g（戻す）
- ・たけのこ水煮 . . . 60g（短冊切り）
- ・みそ . . . 大さじ1弱
- ・濃い口しょうゆ . . . 大さじ1 / 2
- ・三温糖 . . . 小さじ1
- ・中華スープ . . . 大さじ1 / 2
- ・みりん . . . 小さじ1
- ・水 . . . 2カップ
- ・水溶き片栗粉 . . . 適量

☆ 作り方 ☆

- ①生姜、にんにくを油でいため、豚ミンチ、酒を加えてさらに炒める。
- ②大根、玉ねぎ、にんじんを①に加えて炒め、水を加える。
- ③厚揚げ、きくらげ、たけのこ水煮を加え煮立ったらアクをとり、調味料を加えて中火で煮る。
- ④葱を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。