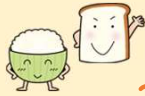


★ 給食ブログ ★



2024 年 11 月 14 日 (木)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- 奈良の小松菜シューマイ
- マーボー大根
- ビーフンスープ



< 給食ニュース >



今日は、そろそろ旬をむかえる「大根」を使った、ユニークなメニュー「マーボー大根」が登場しました。給食センターで作るのは2回目ですが、今日は味見をしたところ、水分の出方がちがったのか、おみそを控えめにしてもおいしくできました。少しは減塩になったかもしれませんが。おうちでも作りやすいメニューかと思うので、レシピを載せます。ご家庭によって、おみその種類などちがいがあがあると思いますので、給食センター同様、味を見ながら作っていただくといいかなと思います。

豚ひき肉	20
大根	40
たまねぎ	30
にんじん	8
にら	3
おろししょうが	0.4
★赤だしみそ	2.5
★さとう	1.5
★濃口しょうゆ	1
★中華スープの素	1
★料理酒	1
★トウバンジャン	0.1
でんぷん	0.4
米油	0.3

< 作り方 >

- ①大根…拍子木切り たまねぎ…粗みじん
にんじん…細めの短冊切り にら…ざく切り
- ②★を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し、豚ひき肉とおろししょうがを炒める。
- ④豚ひき肉に火が通ったら、たまねぎ、大根、にんじんを順に加えて炒める。
- ⑤にら、★を加えてさらに炒め、味を調える。
- ⑥少量の水(分量外)で溶いた片栗粉を、⑤に
少しずつ流し入れてとろみをつける。

< 1人分 > 分量は献立表の通りで、単位はgです。