

給食レシピ紹介

マーボー大根

～11月4日の献立から～

材料（4人分）

豚ひき肉	80g		
おろし生姜	3g		
サラダ油	適量		
大根	380g		
にんじん	60g		
干し椎茸	3g（生椎茸でも可）		
しょうゆ	小さじ1	みそ	小さじ1/2
砂糖	少々	豆板醬	1g
マーボー豆腐の素（甘口）	20g	付属のトロミ粉	2～3g



作り方

- ①大根は1cm幅の半月またはいちょう切りにし、下ゆでする。
にんじんは3mm程度のいちょう切り、干し椎茸は戻して細かく切る。
- ②フライパンに油をしき、ひき肉、生姜を炒める。ひき肉に火が通ったら、にんじん、干し椎茸を入れてさらに炒める。
- ③野菜に火が通ったら、調味料と下ゆでした大根を加えて味をととのえる。火を止めて水溶きのトロミ粉を少しずつ入れ、再度火をつけて全体にとろみがつくように混ぜる。

※市販の素だけで作ることもできます。ごはんが進む一品です。