給食レシピ紹介

２０２３年８月２４日（木）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| **主菜** | **マーボーなす** |
| 副菜 | くらげともやしの和え物 |
| 汁物 | わかめとシャモ卵のスープ |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| なす | 36g | 半分スライスにして、素揚げする（１分程度） |
| 揚げ油 | 適量 |  |
| 豚ひき肉 | 24g |  |
| 酒 | 2g |  |
| おろしにんにく |  0.3g |  |
| おろししょうが | 0.3g |  |
| トウバンジャン | 0.3g |  |
| 大豆ミート | 4g | 戻す |
| たまねぎ | 24g | スライス |
| 赤パプリカ | 3g | スライス |
| 中華だし | 0.1g |  |
| 三温糖 | 0.2g |  |
| みそ | 1.2g |  |
| テンメンジャン | 3g |  |
| オイスターソース | 2g |  |
| こいくちしょうゆ | 1.5g |  |
| むき枝豆 | 5g | ゆでる |
| かたくり粉 | 0.8g | 溶いておく |
| ごま油 | 0.5g |  |

【作り方】

1. なすを縦半分の後、斜め切りにして油でさっと揚げる。
2. 鍋に豚ひき肉、酒、にんにく、しょうが、トウバンジャンを入れて炒める。
3. 火が通ったら、たまねぎ、赤パプリカ、大豆ミート、揚げたなすを入れて炒める。
4. 調味して、溶いたかたくり粉を入れる。
5. 最後に枝豆、ごま油を入れる。

＜ポイント！＞

・素揚げすることで、なすのうま味を感じることができます。なすは油との相性がとてもよいです。

・テンメンジャンとトウバンジャンの両方を使うことで、ピリッとしたほどよい辛さがあり、また、みそのコクでごはんが進むおかずです。

・給食では豚ひき肉のほか、大豆ミート（ひき肉のような食感の大豆製品）を使用しました。抵抗なくおいしくいただくことができます。