



マーボーなす

材料 (4 人分)		作り方
なす(くし切り)	2 本	① フライパンに油をひき、しょうが、にんにく、豆板醬を炒め、香りがしてきたら、豚ひき肉を入れて炒める。
豆腐(さいの目切り)	1/3 丁	
豚ひき肉	170 g	
たまねぎ(粗みじん)	3/4 個	
にんじん(粗みじん)	1/3 本	
にら(小口切り)	4 本	
干しいたけ(水で戻してスライス)	3 g	② ①に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、干しいたけを順に入れ、炒める。
しょうが(みじん切り)	1 かけ	
にんにく(みじん切り)	1 かけ	③ なす、にら を入れ、さらに炒める。
豆板醬	適量	
油	適宜	④ 野菜が煮えたら、A、豆腐を入れ炒める。
砂糖	小さじ 1	
A しょうゆ	小さじ 1	⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
赤みそ	大さじ 1	
ごま油	小さじ 2	⑥ ごま油を最後に回し入れる。
片栗粉(水で溶く)	適量	



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

なすが旬を迎える季節ですね。

なすが、苦手な子どもでも食べやすいように、給食では豆腐を入れました。お肉や豆腐のたんぱく質も摂取できますよ！

【1人分の栄養価】

エネルギー	183kcal
たんぱく質	11.7g
脂質	11.4g
食塩相当量	0.8g