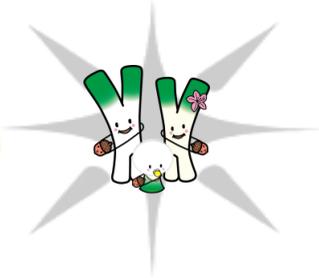




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★マーボー大根★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
豚肉ミンチ	80	
大根	180	
にんじん	40	中1/2本
たまねぎ	100	中1/2個
青ねぎ	40	4本程度
たけのこ水煮	40	
生姜	1	
干しいたけ	4	大1枚、または小2枚
ごま油	3	小さじ1
酒	5	小さじ1
テンメンジャン	5	(A)
トウバンジャン	0.8	
ガーリックパウダー	0.4	
中華スープストック	1.6	
三温糖	4	小さじ1と1/3
しょうゆ	8	小さじ1と1/3
味噌	12	小さじ2
片栗粉	3	小さじ1

【作り方】

- ① 大根、にんじんは食べやすい大きさの乱切りにする。たまねぎは1.5cmの角切り、青ねぎは小口切りにする。たけのこは3mmの短冊切りにする。生姜はすりおろす。干しいたけは戻して薄くスライスする。(戻し汁は残す)
- ② 鍋にごま油をしき、豚肉ミンチ、たまねぎを炒め、生姜と(A)の調味料を入れて辛味と香りを出す。
- ③ にんじん、大根、たけのこ、干しいたけの順に炒め合わせ、戻し汁と材料がひたる程度の水を加え、あくをとりながら煮る。
- ④ ③に中華スープストック、三温糖を入れて煮る。大根に火が通ったらしょうゆを入れてさらに煮込む。煮汁で味噌を溶き加え、さっと煮る。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉を加えて汁をとじ、青ねぎを散らして仕上げる。

旬の大根がたくさん味わえる一品です。ひき肉と一緒にピリ辛味で炒めているので、体の中から温まります。

