

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	マーボーなす (主菜+副菜)	
分量 ※大人3人分位		
材料	分量	備考
なす サラダ油	3～4本 (240g) 大きじ1 (12g)	8等分
人参 ピーマン	6cm位 (60g) 3個 (90g)	短冊 細切り
にんにく	1かけ	みじん
しょうが	1かけ	みじん
サラダ油	大きじ1 (12g)	
豚ひき肉	120g	
みそ	大きじ1と1/3 (24g)	(A)
酒	大きじ2 (30g)	(A)
しょうゆ	大きじ1と1/3 (24g)	(A)
砂糖	小さじ2 (6g)	(A)
ごま油	小さじ1と1/2 (6g)	(A)
片栗粉	大きじ1と1/3 (12g)	水溶き
水	大きじ2	片栗粉
手順 (家庭用)		
<p>(1) なすは長さを半分に切り、8等分位になるよう細長く切る。人参も5mm幅の短冊切りにする。ピーマンは半分に切り、種を取って縦長に切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。</p>		
<p>(2) フライパンに油を引き、なすに油をからめてしんなりしたら、取り出しておく。</p>		
<p>(3) 同じフライパンに油を引き、にんにく、しょうがを炒め、ひき肉を加えて炒める。</p>		
<p>(4) (2) のなす、人参、ピーマンを加え、炒める。合わせておいた(A)の調味料を加え、少し炒め煮にする。</p>		
<p>(5) 水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>		
<p>給食室からのメッセージ</p>		
<p>・なすの代わりに、1cm角のサイコロ状に切った大根をゆでて入れて、マーボー大根にしても美味しく食べられます。</p>		
<p>・なすは火を通すとしんなりして小さくなるので、少し大きめに切るとよいでしょう。</p>		
<p>・保育園では大量調理のため、野菜の水分で十分火が通ってあんかけになりますが、家庭用では作りやすいよう、酒を加えています。</p>		
<p>栄養価 (幼児1人分)</p>		
<p>エネルギー121kcal たんぱく質4.8g 脂質7.6g 食塩相当量0.9g</p>		



※このレシピの大人1人分は幼児2人分量です。

作成：新座市立第二保育園

