

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	野菜たっぷり夏マーボー (主菜+副菜)		
分量 ※大人3人分位			
材料	分量	備考	
木綿豆腐	1丁 (360g)		
豚ひき肉	120g		
にんにく	1かけ		
しょうが	1かけ		
ごま油	大きじ1 (12g)		
玉ねぎ	中1/3個 (60g)		
なす	中2本 (120g)		
トマト	中1個 (180g)		
ピーマン	2個 (70g)		
みそ	小さじ2 (12g)	(A)	
しょうゆ	小さじ4 (24g)	(A)	
砂糖	小さじ4 (12g)	(A)	
酒	大きじ1弱 (12g)	(A)	
片栗粉	小さじ4 (12g)	水溶き	
水	片栗粉の2倍量	片栗粉	
手順 (家庭用)			
<p>(1) 豆腐は2cm角位、玉ねぎはみじん切り、なす、ピーマンは小さめの角切り、トマトは2cm角位に切る。</p> <p>(2) フライパンにごま油を引き、みじん切りにしたにんにく、しょうが、豚ひき肉を炒める。</p> <p>(3) (2) に玉ねぎ、なす、ピーマンを入れて炒め、合わせておいた(A)の調味料を加えてひと煮たちさせたら、豆腐、トマトを入れて軽く煮る。</p> <p>(4) 水溶き片栗粉でとじて、香り付けに好みでごま油を加える。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・赤や黄色のパプリカを加えると彩りがきれいです。 ・なすが苦手な場合は皮をまだらにむくと食べやすくなります。 ・保育園ではトマトの皮を湯むきしています。 			
栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー144kcal たんぱく質 9.0g 脂質 8.4g 食塩相当量 0.8g			



※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立新座保育園