

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		マーボー大根 (主菜)	
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
大根	10cm (420g)		
豚ひき肉	120g		
干しいたけ	2枚		
にら	1/3わ (30g)		
長ねぎ	1本		
にんにく	1かけ		
しょうが	1かけ		
サラダ油	大きじ1		
しいたけだし	3/4カップ		
さとう	小さじ1	(A)	
しょうゆ	大きじ1	(A)	
みそ	大きじ1と1/2	(A)	
ごま油	大きじ1/2		
片栗粉	大きじ1	水溶き	
水	片栗粉の2倍量	片栗粉	
手順 (家庭用)			
<p>(1) 長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切り、干しいたけ、にらは食べやすい長さに切る。</p> <p>(2) 大根は1cm位の厚さのちょう切りにして下茹でする。</p> <p>(3) フライパンに油をひき、長ねぎ、にんにく、しょうがを炒め、なじんできたら豚ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。</p> <p>(4) (3)に(2)を入れ、サッと炒めたら、干しいたけ、しいたけだしを加え大根が柔らかくなるまで煮る。</p> <p>(5) (4)に、にらを入れ火が通ったら(A)の調味料を入れて味を整える。</p> <p>(6) 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、最後にごま油をかける。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・寒い冬には味のしみた大根が体にうれしい！！ ・大根は角切りや乱切りにしても味のしみ込み方が違って美味しくなります。 ・大根を下茹ですることで、苦みがとれ、味もしみ込みやすいです。 			
栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー111kcal たんぱく質 5.3g 脂質 6.8g 食塩相当量 1.1g			



※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立第一保育園