

# おすすめメニュー



## 【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ 牛乳
- ★ マーボー大根
- ★ もやしのサラダ
- ★ オレンジ

料理名	マーボー大根		対象学年等	小学校中学年
材料	4人分 (g)	切り方等	【作り方】 ①豚ひき肉は、料理酒をまぶしておく。 ②豆腐、大根は下茹でをして、水を切っておく。 ③Aを合わせておく。 ④鍋に油を熱し、豚ひき肉をよく炒め、 玉ねぎ、人参、しいたけの順に炒め合わせる。 ⑤A、青ねぎ、にらを加え、炒める。 ⑥高野豆腐、豆腐、大根を加え、煮る。 ⑦水溶きかたくり粉でとろみをつける。 ⑧器に盛りつける。	
豚ひき肉	100			
高野豆腐(水で戻す)	20	2cm角切り		
木綿豆腐	120	2cm角切り		
大根	140	2cm角切り		
玉ねぎ	100	みじん切り		
人参	50	短冊切り		
しいたけ	12	スライス		
青ねぎ	8	0.5cm幅		
にら	8	2cm幅		
調合油	4			
料理酒	16			
おろししょうが	2.4	A		
おろしにんにく	2.4	A		
三温糖	3	A		
こいくちしょうゆ	3	A		
赤だしみそ	18	A		
ケチャップ	8	A		
オイスターソース	4	A		
鶏がらスープの素	4	A		
トウバンジャン	1	A		
かたくり粉	6	同量の水で溶く		



## 《おすすめポイント・調理のポイント等》

- ・ 冬野菜の大根を使った子供たちに人気のあるレシピです。
- ・ ⑥で煮る際に水分量が少なかったら、分量外の水を加え調整してください。