

新献立

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!



烏飼ナスくん



セッピー

## 厚揚げと小松菜のマーボー炒め 牛肉の卵とし丼

### 厚揚げと小松菜のマーボー炒め

平成26年6月20日の献立 (材料は1人分)

#### 〔材料〕

厚揚げ	30 g
豚ひき肉	10 g
小松菜	20 g
人参	5 g
にんにく	0.3 g
しょうが	0.4 g
薄口しょうゆ	4 g
みりん	2 g
酒	0.5 g
赤みそ	1.3 g
豆板醤	0.07 g
片栗粉	1 g
サラダ油	0.5 g
濃縮スープ	1 g
水	20 g

#### 〔作り方〕

小松菜…ゆがいて小口切り  
人参…千切り  
にんにく…みじん切り  
しょうが…みじん切り  
A…薄口しょうゆ・みりん・酒・赤みそ



- ①サラダ油を熱し、にんにく・しょうが・豆板醤を入れ炒め、香りが出たら豚ミンチを入れ炒める
- ②人参・厚揚げを入れ炒め、Aを入れて、水と濃縮スープを入れる
- ③小松菜を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ仕上げる

### 牛肉の卵とし丼 (具)

平成26年6月30日の献立 (材料は1人分)

#### 〔材料〕

牛もも肉	25 g
豆腐	20 g
鶏卵	20 g
糸こんにゃく	15 g
青ねぎ	5 g
砂糖	3 g
薄口しょうゆ	2 g
濃口しょうゆ	2.5 g
サラダ油	0.5 g
削り節	0.3 g

#### 〔作り方〕

豆腐…2cm角程の大きさに切る  
卵…割ってほぐす  
糸こんにゃく…ゆがいて2~3cmに切る  
青ねぎ…小口切り  
削り節…20ccのだしをとる

- ①サラダ油を熱し、牛肉を炒め、糸こんにゃくを入れ、さらに炒める
- ②調味料、だし汁を入れ煮、豆腐を入れ豆腐に味がしみたら青ねぎを入れ、溶き卵を流し入れ仕上げる