



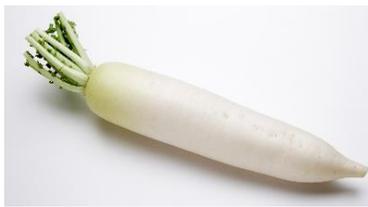
おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!



マーボー大根

☆冬の旬野菜 大根☆

大根は栄養バランスに優れた野菜です！抗酸化作用を持つビタミンC、カルシウムや食物繊維もバランスよく含まれます。大根は、生のまますりおろせば、自然の辛みが味わえ、コトコト煮れば甘味が増す、和食においてなくてはならない食材です。これからの季節は、煮物や鍋、おでんなど食卓に登場する機会も増えるのではないのでしょうか？！そこで美味しい大根の見分け方をご紹介します。



美味しい大根は、全体的に張りりとツヤがあり、まっすぐ伸びて太いものです。持った時にずっしりと重いのは、みずみずしく水分が豊富な証拠です。さらにひげ根の毛穴が浅く少なく、表面がなめらかなものが良いです。お買いもの際には是非比べて見てくださいね！

<マーボー大根>

平成28年12月5日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

豚ひき肉	15g
だいこん	50g
たけのこの水煮	5g
白ねぎ	8g
土しょうが	0.3g
にんにく	0.1g
さやいんげん	5g
豆板醤	0.1g
赤みそ	4g
酒	1.5g
薄口醤油	2g
砂糖	0.2g
鶏ガラスープ	1g
水	20g
片栗粉	0.5g
サラダ油	0.5g
ごま油	0.5g

〔作り方〕

大根…厚めのいちよう切りにし、米のとぎ汁でゆがく
たけのこ…干切りにし、ゆがく
白ねぎ…小口切り
土しょうが・にんにく…みじん切り



A…赤みそ・酒・薄口醤油・砂糖・
鶏ガラスープ・水

- ① サラダ油を熱し、土しょうが・にんにく、白ねぎ、豆板醤を炒める
- ② 香りが出たら、豚ひき肉を加え、火が通れば、たけのこを加える
- ③ A、大根を加え煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、いんげんを加える
- ④ ごま油を入れて仕上げれば、出来上がり！

