



新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



鳥飼ナスくん



セッピー

大豆の華の五目マーボー

令和元年1月31日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

大豆の華 (粒状)	5 g	干しシイタケ	0.5 g
豚ひき肉	15 g	ごま油	1 g
にんにく	0.5 g	濃口醤油	2 g
しょうが	1.3 g	合わせみそ	2 g
豆板醤	0.07 g	みりん	2 g
大根	20 g	こしょう	0.01 g
にんじん	10 g	削り節	1 g
じゃがいも	15 g	片栗粉	1 g
ピーマン	5 g		

A

〔作り方〕

大豆の華…熱湯で2~3分ゆでて水気を切る。かたい場合は火を止めて蒸らし、水気を切る

にんにく…みじん切り

土生姜…すりおろす

大根…1 cmの角切り

人参…いちょう切り

じゃがいも…1 cmの角切り

ピーマン…色紙切り

干しシイタケ…戻して包丁を入れる

削り節…60 c cのだし汁をとる

①ごま油を熱し、ひき肉、にんにく、土生姜、豆板醤、大豆の華を入れて炒める

②大根、人参、干しシイタケ、ピーマンの順に加えて炒める

③A、だし汁を加えて煮立て、じゃがいもを入れ、じゃがいもに火が通るまで煮、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる

