

八雲台小学校・マーボーなす丼

【 材料(給食1人分) 】

<具>

生姜	0.5g
にんにく	0.5g
豚挽肉	10g
人参	15g
玉ねぎ	15g
キャベツ	15g
筍	10g
ねぎ	10g
しいたけ	1g
なす	40g

<調味料>

炒め油	適量	だし汁	
砂糖	3.5g	または水	25g
赤味噌	2g	でんぷん	2g
こしょう	0.05g	ごはん	適量
豆板醤	0.1g		
しょうゆ	9.5g		
ごま油	0.8g		
酒	2g		



【 作り方 】

- ①生姜, にんにくはみじん切り,
玉ねぎ, ねぎ, しいたけは粗みじん切り,
人参, キャベツはさいの目切り,
なすは大きめの半月切りにします。
- ②先になすを油で炒めておきます。
- ③別の鍋で生姜, にんにく, お肉を炒めたら,
なす以外の野菜を入れ, さらに炒めます。
- ④③になす, 調味料, だし汁または水を加え,
ひと煮立ちしたら片栗粉を加え, とろみが
付いたら完成です♪

【 調理の様子 】



先になすを切って炒めます



全部炒めてごはんにかいたら完成