

マーボー大根

旬の大根を使った学校給食の定番メニューです。

【材 料】(4人分)

・鶏ひき肉	100g
・木綿豆腐	1丁
・だいこん	400g
・にんじん	50g
・たまねぎ	100g
・干しいたけ	2g
・ねぎ	30g
・しょうが	少々
・にんにく	少々
A 赤みそ	大さじ1と1/2
料理酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
濃い口しょうゆ	大さじ1
豆板醤	お好みで
・片栗粉	小さじ2
・ごま油	適量



【作り方】

- ①大根は2cmの角切りにし、下茹でする。にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにくはみじん切り、ねぎは小口切りにする。干しいたけは水でもどしてみじん切りにする。
豆腐は水切りし、2cmの角切りにし、下茹でする。
- ②ごま油でしょうが、にんにく、鶏肉を炒める。
- ③にんじん、たまねぎを加え、炒める。
- ④だいこん、干しいたけを入れ煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら、豆腐とAを加える。
- ⑥ねぎを加え、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ⑦ごま油をお好みで加え完成。

サイノ目切機で大根を2cm×2cmの角切りにカットする。



大根に味をしみ込みやすくするため、下茹でする。



計量棒で分量を確認し、完成。

