

12月11日(金) マーボー大根

「今日の給食おいしかったよ」と、通りすがりにボソッとつぶやいていく生徒がいました。大根がおいしい季節に食べたいおすすめメニュー。懐事情にもやさしいところが魅力なのです。ちなみに給食では、大根&白菜マーチの日々が始まっています。

<材料4人分>

・だいこん	400g
・ぶた肉ミンチ	100g
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
サラダ油	適量
・たまねぎ	200g
・にんじん	60g
・干しいたけ	4g
・生揚げ	200g
・ねぎ	20g
赤みそ	大さじ3
さとう	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1
中華コンソメ	小さじ1/2
トウバンジャン	少々
・片栗粉	大さじ1



<作り方>

- だいこんは、2cm幅のいちょう切りにする。
- たまねぎ・にんじん・干しいたけは、粗くみじん切りにする。
- 生揚げは、2cm角の大きさに切る。
- ねぎは小口切りにする。
- 赤みそ・さとう・しょうゆ・ごま油・中華コンソメ・トウバンジャンを混ぜておく。

- ① フライパンにサラダ油をひき、おろししょうが・おろしにんにくを熱し、豚肉ミンチを炒める。
- ② 豚肉ミンチに火が通ったら、玉ねぎ・にんじん・干しいたけを加えて炒め、だいこんを入れて混ぜる。
- ③ だいこんがかぶるくらいの水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ 生揚げを加え、水気が半分くらいになるまで煮ながら調節する。(写真を参考に)
- ⑤ 混ぜておいた調味料を加え、味をつける。トウバンジャンは、お好みで加減する。
- ⑥ 水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけたらできあがり。