

給食メニューを

作ってみよう！

マーボーなす

材料（1人分）

豚ひき肉	20 g
ごま油	2 g
しょうが	0.22 g
にんにく	0.5 g
にんじん	10 g
なす	55 g
白ねぎ	7.7 g
ニラ	2 g
砂糖	3 g
うす口醤油	6.22 g
濃口醤油	6.22 g
みそ	2 g
料理酒	2 g
ブイヨン	0.5 g
かたくり粉	2.86 g
水	42.24 g

作り方

- ① しょうが・にんにくはすりおろし、みじん、なすは乱切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、ニラは0.5cmに切る。
- ② しょうが・にんにく・油を熱して香りが出てきたら豚ひき肉を加えて炒める。
- ③ 肉の色が変わったらにんじん・なすを入れて炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、調味料を加える。
- ⑤ ねぎ・ニラを加える。
- ⑥ 火が通ったら水溶きかたくり粉でとろみをつける。

