

今月のおすすめ献立

(3月分)

献立名	マーボー豆腐
-----	--------



材 料 名 (1人分)	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">豚ミンチ 25 g</td> <td style="width: 50%;">塩 少々</td> </tr> <tr> <td>豆腐 90 g</td> <td>こしょう 少々</td> </tr> <tr> <td>ごぼう 15 g</td> <td>しょうゆ 少々</td> </tr> <tr> <td>たけのこ 10 g</td> <td>みそ 4 g</td> </tr> <tr> <td>干しいたけ 1 g</td> <td>酒 少々</td> </tr> <tr> <td>にんじん 25 g</td> <td>マーボー豆腐の素 6 g</td> </tr> <tr> <td>ねぎ 8 g</td> <td>でんいしん 少々</td> </tr> <tr> <td>生姜 1片</td> <td></td> </tr> </table>	豚ミンチ 25 g	塩 少々	豆腐 90 g	こしょう 少々	ごぼう 15 g	しょうゆ 少々	たけのこ 10 g	みそ 4 g	干しいたけ 1 g	酒 少々	にんじん 25 g	マーボー豆腐の素 6 g	ねぎ 8 g	でんいしん 少々	生姜 1片	
豚ミンチ 25 g	塩 少々																
豆腐 90 g	こしょう 少々																
ごぼう 15 g	しょうゆ 少々																
たけのこ 10 g	みそ 4 g																
干しいたけ 1 g	酒 少々																
にんじん 25 g	マーボー豆腐の素 6 g																
ねぎ 8 g	でんいしん 少々																
生姜 1片																	

<p>作 り 方 (レ シ ピ)</p>	<p>① ごぼう、たけのこ、干しいたけ、にんじんは千切りし、ねぎは小口切り、生姜はおろし、豆腐はサイコロに切る。調味料は合わせておく。</p> <p>② フライパンを熱し、適量の油と生姜を炒め、香りが出てきたら豚ミンチを炒める。</p> <p>③ 豚ミンチがパラパラになったら、野菜を加えて炒める。</p> <p>④ 野菜がしんなりしたら、調味料を加える。</p> <p>⑤ 一煮立ちしたら、豆腐を加えて弱火で煮る。</p> <p>⑥ ふつふつしてきたら、水溶きでんぷんを回し入れて、とろみをつける。</p>
----------------------------	--

<p>献立の特長</p>	<p>給食で人気のメニューです。「もっと食べたいから、量を増やしてほしい。」「子どもがおいしいと言うから、レシピを教えてください。」という意見もいただくほどです。</p> <p>給食のマーボー豆腐は、ごぼう、たけのこ、にんじんなど野菜がたっぷり入っているのが特徴です。また、子ども向けに辛くないマーボー豆腐です。</p>
--------------	--