

今月の応募献立

(12月分)

<p>献立名</p>	<p>マーボー白菜</p> 
------------	--

<p>材料名 (4人分)</p>	<table> <tr> <td>白菜・・・・・・・・180g</td> <td>酒・・・・・・・・4g</td> </tr> <tr> <td>豚ひき肉・・・・80g</td> <td>でんぷん・・・・1.6g</td> </tr> <tr> <td>ごぼう・・・・40g</td> <td>さとう・・・・2.8g</td> </tr> <tr> <td>にんじん・・・・40g</td> <td>みりん・・・・2g</td> </tr> <tr> <td>ねぎ・・・・32g</td> <td>ごま油・・・・0.8g</td> </tr> <tr> <td>干ししいたけ・・2g</td> <td>鶏豚湯・・・・6g</td> </tr> <tr> <td>しょうが・・・・1片</td> <td>トウバンジャン・・少々</td> </tr> <tr> <td>にんにく・・・・1片</td> <td>塩・・・・・・・・少々</td> </tr> <tr> <td>みそ・・・・14g</td> <td>こしょう・・・・少々</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ・・・・4g</td> <td></td> </tr> </table>	白菜・・・・・・・・180g	酒・・・・・・・・4g	豚ひき肉・・・・80g	でんぷん・・・・1.6g	ごぼう・・・・40g	さとう・・・・2.8g	にんじん・・・・40g	みりん・・・・2g	ねぎ・・・・32g	ごま油・・・・0.8g	干ししいたけ・・2g	鶏豚湯・・・・6g	しょうが・・・・1片	トウバンジャン・・少々	にんにく・・・・1片	塩・・・・・・・・少々	みそ・・・・14g	こしょう・・・・少々	しょうゆ・・・・4g	
白菜・・・・・・・・180g	酒・・・・・・・・4g																				
豚ひき肉・・・・80g	でんぷん・・・・1.6g																				
ごぼう・・・・40g	さとう・・・・2.8g																				
にんじん・・・・40g	みりん・・・・2g																				
ねぎ・・・・32g	ごま油・・・・0.8g																				
干ししいたけ・・2g	鶏豚湯・・・・6g																				
しょうが・・・・1片	トウバンジャン・・少々																				
にんにく・・・・1片	塩・・・・・・・・少々																				
みそ・・・・14g	こしょう・・・・少々																				
しょうゆ・・・・4g																					

<p>作り方 (レシピ)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 白菜、ごぼう、にんじん、干ししいたけは千切り、ねぎは小口切り、しょうがとにんにくはおろしておく。 フライパンを熱し、しょうが、にんにくを炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を炒める。 豚ひき肉がパラパラになったら、野菜を加えてさらに炒める。 野菜がしんなりしたら、調味料を加え、味を調える。 仕上げに、ごま油を回しかける。
----------------------	--

<p>献立の特長</p>	<p>給食で人気のある「マーボー豆腐」を旬の野菜『白菜』を使ってつくります。</p> <p>白菜は、厳しい寒さの中で育つため、葉が厚く育ち、甘味が増していきます。栄養価が高いことで知られており、ビタミンC、鉄分、カルシウム、カリウムが豊富に含まれています。</p> <p>おいしい白菜を選ぶコツは、硬くしまっていてずっしりと重みのあるもの、白い部分につやがあり切り口がみずみずしいものが良いとされています。</p>
--------------	---