

給食レシピ紹介！



給食^{きゅうしょく}で実施^{じっし}した献立^{こんだて}で熊本市^{くまもと}産品^{しさんひん}を使った^{つか}レシピ^{レシピ}を紹介^{しょうかい}していきます。ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}と一緒に^{いっしょ}に料理^{りょうり}を作^{つく}ってみませんか。

マーボーれんこん



熊本市天明地区でとれたれんこんを使ったメニュー。給食でも人気のマーボ豆腐の豆腐の代わりに旬のれんこんを入れました。

れんこんには、ビタミンCが豊富に含まれているため、かぜ予防や肌の調子を良くしてくれます！



<材料>	4人分
豚ひき肉	100g
れんこん	中1節
たまねぎ	2/3個
ねぎ	1/5本
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ

調味料

砂糖	小さじ1
赤みそ	大さじ1
こい口しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2
水	大さじ3
油	小さじ1
ごま油	小さじ1

<作り方>

- ① れんこんは、皮をむき、いちょう切りにして、酢水につける。たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切り、ねぎは小口ぎりにする。
- ② 油でにんにく・しょうが・ねぎ（白い部分）を炒めて香りを出し、豚肉、酒を加えて炒める。
- ③ 玉ねぎ、れんこんを加えてさらに炒め、材料に火が通ったら、砂糖、しょうゆ、赤みそを加えて味をととのえる。
- ④ 水で溶いた片栗粉を加えとろみをつけ、ねぎ（緑部分）とごま油を加えて仕上げる。