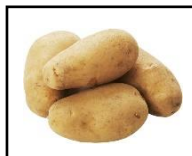


給食レシピ紹介！



給食で実施した献立で熊本市産品を使ったレシピを紹介していきます。
ぜひ、お家の人と一緒に料理を作ってみませんか。

じゃがマーボー



じゃがいもは、天明地区で育てられています。じゃがいもには、熱に強いビタミンCが多く含まれており、疲労回復効果があります。

給食で人気のマーボー豆腐をじゃがいもでアレンジしたメニューです。ごはんがすすむおかずです！



<材料> 4人分

豚ひき肉	60g	とうがらし粉	適量	
じゃがいも	中1個	炒め油	小さじ1	
たまねぎ	中1/4個	酒	小さじ1	
にんじん	小1/5本	調味料	砂糖	小さじ1
たけのこ(水煮)	20g		こいくちしょうゆ	小さじ1
ねぎ	10g		みりん	小さじ1
干しいたけ	1枚		赤みそ	小さじ2
にんにく	1かけ		片栗粉	小さじ1/2
しょうが	1かけ		ごま油	少々

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、1.5cmの角切りにし、崩れない程度にゆでておく。干しいたけは水で戻す。
- ② たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、戻しいたけは粗みじんに切る。
- ③ にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパンを熱し、油を入れ、にんにく、しょうが、ねぎ、とうがらし粉を入れ、香りが出たら、豚ひき肉を炒め、酒をふる。(とうがらし粉はお好みで辛みを調整してください。)
- ⑤ 肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけの順で炒める。
- ⑥ たまねぎやにんじんがしんなりしたら、ゆでたじゃがいもを加えてさっと炒める。その後、合わせ調味料を加え、味をととのえる。
- ⑦ 最後に、水溶き片栗粉を入れてかき混ぜ、香りづけにごま油を加えて出来上がり。