

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。

マーボーなす丼



熊本市飽田地区でとれたなすを使ったメニュー。ごはんがすすむ味付けです。

なすの皮の部分に多いナスニンには、目の疲れを回復する効果があります。カリウムも多く含むので、むくみも解消してくれます！



<材料>	4人分
豚ひき肉	100g
水煮大豆	50g
なす	大1本
たまねぎ	2/3個
にんじん	1/4本
ねぎ	5cm
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ

調味料

酒	大さじ1
赤みそ	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ1
コチジャン	少々
ごま油	小さじ1
片栗粉	小さじ1~
炒め油	適量

<作り方>

- ① なすは1.5cmの厚さにいちょう切り、その他の野菜と水煮大豆はみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、なすを軽く炒めて取り出しておく。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにく・しょうがを炒めて香りを出し、豚ひき肉を炒めて酒を振る。たまねぎ、にんじん、水煮大豆を加えてさらに炒め、水をひたひた程度に加えて煮る。
- ④ 材料に火が通ったら、調味料を加えて味をととのえる。
- ⑤ 水で溶いた片栗粉を加えとろみをつけ、ねぎ、②のなす、ごま油を加えて仕上げる。