保育所の給食レシピ 「マーボー大根」

＜材料　子ども4人分＞

大根	200g
豆腐	200g
豚ひき肉	80g
人参	20g
玉ねぎ	40g
青ねぎ	20g
干し椎茸	4g
土生姜 （すりおろす）	4g
みそ	12g
砂糖	4g
しょう油	8g
片栗粉	8g
なたね油	4g

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	123Kcal
・ たんぱく質	8．4g
・ 脂質	7．3g

＜作り方＞

１．干し椎茸はさっと洗い、ぬるま湯に漬けて戻す。

２．豆腐はさいの目切り、玉ねぎは短めの薄切り、青ねぎは小口切りにする。干し椎茸が軟らかくなったらみじん切りする。椎茸の戻し汁は後で使用する。

３．大根は１㎝のさいの目に切ってゆでる。人参は、＊色紙切りする。

４．鍋又はフライパンを熱して油を加え、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、干し椎茸を炒めて土生姜のしぼり汁を加える。

５．４に大根、椎茸の戻し汁を入れひたひたになるまで水を入れて片栗粉以外の調味料で調味する。

６．５に豆腐を入れ火を通す。

７．豆腐に火が通ったら、青ねぎを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

しきしき
＊色紙 切り・・・材料を薄い正方形にきる切り方
（棒状の物を薄切りする）