

冬の献立

マーボー大根は、冬が旬の大根を使い、子どもたちの大好きなマーボー豆腐をアレンジして作ったおかずです。生揚げや大豆も使っているので、鉄や食物繊維が多くとれます。栄養たっぷりの中華の献立です。

ごはん 牛乳 マーボー大根 中華あえ みかん



ご飯が
すすみます。

ピリッと辛く、食べると体が温まります。

中学年（一人分）の栄養価

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	塩 分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μ gRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
679	26.2	20.7	2.2	424	3.3	285	0.84	0.52	26	5.5

*栄養価は給食1食あたり（小学校3、4年生）で算出しています。

マーボー大根

材料（4人分）

生揚げ	1枚
豚ももひき肉	150g
だいこん	1/3本
にんじん	1/2本
たまねぎ	1個
だいず水煮	40g
干しいたけ	2個分
にら	4株
ねぎ	1/4本
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
油	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1強
砂糖	大さじ2
赤みそ	大さじ2
八丁みそ	大さじ1
水	1/4カップ
かたくり粉	大さじ1強



作り方

- ① 生揚げは1.5cm角に切って、油抜きをする。
- ② だいこんは1.5cm角に切って下ゆでする。
（もしくは電子レンジで500W3分加熱）
- ③ 干しいたけは戻してあらみじんに切る。
- ④ にんじん、たまねぎは粗みじん、だいず水煮はひき肉と同じくらいの大さきのみじん切りにする。にらは2cm、ねぎは3mm小口切りにする。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ⑤ フライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、豆板醤を炒めて香りを出す。豚ひき肉、酒を入れてそばろ状になるまで炒める。
- ⑥ たまねぎ、にんじんを入れ、たまねぎが透明になるまで炒める。
- ⑦ しいたけを入れて軽く炒める。
- ⑧ 水を入れて沸騰したらあくをとる。
- ⑨ 刻みだいず、砂糖、しょうゆを入れる。
- ⑩ 生揚げを入れて弱火で5分煮る。
- ⑪ 赤みそ、八丁みそを入れる。
- ⑫ 下ゆでしただいこんを入れて、味が染み込むまで煮る。
- ⑬ ねぎ、にらを入れる。
- ⑭ かたくり粉を入れてとろみをつける。

中華あえ

材料（4人分）

だいずもやし	1袋
こまつな	1/2束
にんじん	1/4本
はるさめ	30g
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ2
ごま油	大さじ1/2
白いりごま	小さじ2

作り方

- ① こまつなは2cm、にんじんはせん切りにする。はるさめは水に戻す。だいずもやしはよく洗う。
- ② 調味料を合わせて和え衣を作る。
- ③ だいずもやし、こまつな、にんじん、はるさめをそれぞれ茹でて、水冷し、水気を切っておく。
- ④ ③の野菜とはるさめの水気をよくしぼり、和え衣とごまをあえる。