

がつ こんだて
～3月の献立より～

しはん もと
市販の「素」がなくても大丈夫！

だいじょうぶ

てづく

手作り マーボー豆腐

どうふ



ざいりよう にんぶん
【材料】(4人分)

あぶら 油	てきりよう 適量	こいくちしょうゆ	小さじ 1
しょうが	しょうしょう 少々	さんおんとう 三温糖	小さじ 2
とうばんじゃん 豆板醤	しょうしょう 少々	あか 赤みそ	おお 1強 大さじ 1強
ぶた にく 豚ひき肉	100g	もめんどうふ 木綿豆腐	400g
ほ しいたけ 干し椎茸	まい 1枚	かたくり こ 片栗粉	小さじ 1
たまねぎ	1/2個	あお 青ねぎ	ぼん 6本
みず 水	60cc	ごま 油	小さじ 1

つく かた
【作り方】

- ① しょうが・たまねぎ・もどした干し椎茸はみじん切り、
ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、しょうがと豆板醤を加える。
- ③ 豚ひき肉を入れて炒め、椎茸とたまねぎを加え炒める。
- ④ 水と調味料を加える。
- ⑤ 豆腐を加えて炒める。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑦ ねぎとごま油を加えて仕上げる。

いた じかん みじか
炒める時間が短くなるように
給食では下ゆでをしています。