



「この料理の作り方を教えて!」の声にお応えして、レシピを紹介します。

マーボーなす

〈材料 4人分〉

なす（短冊切り）	……	4本
豚ひき肉	……	100g
塩	……	ひとつまみ
こしょう	……	少々
豆板醤	……	適量
にんにく（みじん切り）	……	1かけ
しょうが（みじん切り）	……	1かけ
ニラ（5mm小口切り）	……	30g
ねぎ（みじん切り）	……	10cm長さ
豆鼓醤（トウチジャン）	……	小さじ1
甜面醤（テンメンジャン）	……	大さじ3
酒	……	大さじ1
しょうゆ	……	大さじ1/2
砂糖	……	大さじ1/2
サラダ油	……	大さじ4
鶏がらスープ	……	500ml
水溶き片栗粉	……	適量
ごま油	……	小さじ1
酢	……	小さじ1
山椒	……	適量

〈つくりかた〉

- ① フライパンに油大さじ3をひいて火にかける。
油が熱くなったらなすを加える。
軽く混ぜて油をなじませたら、ふたをして蒸し
焼きにする（弱火）。なすがやわらかくなっ
たら、いったん取り出す。
 - ② フライパンに油大さじ1を足して、ひき肉を入
れる。塩、こしょうをふる。焼き色がついたら、
ひっくり返し、焼き色をつけながら炒める。
 - ③ ひき肉に火が通ったら弱火にして、豆板醤、に
んにく、しょうがを炒める。
 - ④ 豆鼓醤、甜面醤、酒、しょうゆ、砂糖を加えて
炒める。
 - ⑤ 鶏がらスープを加えて煮立てる。
 - ⑥ なすを加えてひと煮立ちさせる。
 - ⑦ 味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける
 - ⑧ にら、ねぎを加える。
 - ⑨ ごま油、酢を加え、山椒をふる。
- ※ 給食では、なすを高温の油で素揚げして仕上げ
に加えています。
- ※ 生揚げを加えても、よく合います。

牛丼

〈材料 4人分〉

牛肉（薄切り）	……	180g
にんじん（せん切り）	……	中1/2本
たまねぎ（うす切り）	……	中1個
しらたき（あく抜き）	……	100g
砂糖	……	大さじ1と1/2
しょうゆ	……	大さじ3
みりん	……	大さじ1/2
酒	……	大さじ1
ご飯	……	適量

〈つくりかた〉

- ① 鍋に調味料を入れて火にかける。
- ② 牛肉、にんじん、たまねぎ、しらたきを加えて
煮る。
- ③ 味をととのえる。
- ④ どんぶりにご飯を盛りつけ、③をかける。