

# マーボー大根(4人分)

材 料	分 量	切り方等
生揚げ	1枚	油抜きし、1cm角
豚ひき肉	40g	
しょうゆ	小さじ1	ひき肉に下味をつける
酒	小さじ1	//
砂糖	ひとつまみ	//
にんにく	1かけ	みじん切り
しょうが	1かけ	みじん切り
トウバンジャン	小さじ1/3	※入れすぎに注意
だいこん	120g(5cm分)	1cm角、下茹でする
にんじん	40g(1/3本分)	みじん切り
ねぎ	30g(1/3本分)	みじん切り
たけのこ水煮	20g	みじん切り
干しいたけ	2枚	戻してみじん切り
にら	適量	1cm切り
砂糖	小さじ2	合わせておく
④ しょうゆ	大さじ1	合わせておく
赤みそ	大さじ1	合わせておく
テンメンジャン	大さじ1	合わせておく
中華スープ	120cc	中華ブイヨン適量を水で溶く
サラダ油	小さじ1	
片栗粉	小さじ2	水で溶く
水	大さじ1	



レシピ:船橋市学校栄養士会

- ①サラダ油でトウバンジャンをよく炒める。
- ②にんにく・しょうがを加え香りが出るまで炒める。
- ③肉、ねぎ、しいたけ、たけのこ、にんじんを加えて炒める。
- ④中華スープを加え、煮る。
- ⑤あくをとり、④を加える。
- ⑥生揚げと大根を加える。
- ⑦水溶き片栗粉でトロミをつけ、仕上げににらを散らす。