

## 給食レシピの紹介 マーボーだいこん

〈材料（4人分）〉

- ・サラダ油 …………… 大さじ1
- A {
  - ・トウバンジャン …………… 1g
  - ・しょうが …………… 2g
  - ・にんにく …………… 2g
- ・ぶたひき肉 …………… 120g
- ・生揚げ（1/2 0.5cm 油抜き） …………… 80g
- ・だいこん（角切り） …………… 240g
- ・たまねぎ（角切り） …………… 120g
- ・白しめじ …………… 40g
- ・むきえだ豆 …………… 40g
- B {
  - ・さとう …………… 小さじ1/2
  - ・テンメンジャン …………… 大さじ1/2
  - ・中華だし …………… 小さじ1
  - ・チキンブイヨン（中華） …… 大さじ1と1/2
  - ・ケチャップ …………… 大さじ1と1/2
  - ・しょうゆ …………… 大さじ1と1/2
  - ・赤みそ …………… 大さじ1と1/2
- ・でんぷん …………… 小さじ1強
- ・ごま油 …………… 小さじ1/2
- ・酒 …………… 小さじ1



だいこんの代わりに他の野菜を使ってもおいしくできるだりん☆



〈作り方〉

- ①サラダ油でAを炒めて香りが出たら、酒をふった、ぶたひき肉を炒め、火が通ったら、だいこん、たまねぎ、白しめじの順に加えて炒める。
- ②やさいに火が通ったら、Bで調味する。
- ③生揚げ、えだ豆を加えて、水で溶いたでんぷんを入れ混ぜる。
- ④ごま油をまわしかけて、一混ぜする。