

主菜

マーボーなす



1人分の栄養価

- ・エネルギー：87kcal
- ・たんぱく質：5.7g
- ・カルシウム：16mg
- ・鉄：0.6mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
	[皮などを除いた重さ]		
サラダ油	1.6g	小さじ 1/2 弱	炒め油
豚ひき肉	90g		
にんにく	2g	チューブなら 2.5 cm	みじん切り (すりおろしでも可)
しょうが	2g	チューブなら 2.5 cm	みじん切り (すりおろしでも可)
なす	90g	1本	半月切り又はいちょう切り 1cm
長ねぎ	30g	1/3本	小口切り 5 mm
枝豆	25g	冷凍のもので OK	ゆでる
豆板醤	少々		
きびざとう	2g	小さじ 1/2	
オイスターソース	2.6g	小さじ 1/2 弱	
しょうゆ	2.4g	小さじ 1/2 弱	
みそ	12g	小さじ 2	大さじ 3 程度の水で溶く
片栗粉	1.6g	小さじ 1/2 強	大さじ 1 程度の水で溶く
ごま油	2.4g	小さじ 1/2 強	

- ① サラダ油で豚肉・にんにく・しょうが・豆板醤を炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら、なすを加えて中火で炒める。
- ③ なすがしんなりしてきたら、きびざとう・オイスターソース・しょうゆ・水で溶いたみそで味を調える。
- ④ 具材に調味料がなじんだら、長ねぎ・枝豆を加えてさらに炒める。
- ⑤ 一旦火を止めて、水溶き片栗粉を回し入れる。全体をよくかき混ぜながら再度火をつける。
- ⑥ ごま油を回し入れて香りづけをしたら、完成！

すりおろしのにんにく・しょうがだけを先に入れると、はねて危険です！必ず他の食材の後に入れましょう。

片栗粉は、熱を加えるとかたまります。なので火をつけたまま入れると、ダマになってしまうことがあります。

夏が旬の“なす”を使ったごはんがすすむ一品です。給食では、赤みそを使って味つけをしています。ご家庭にあるみそで作っていただいても構いません。みその種類によって塩分量に差があるため、味見をしながら量を調節してください。また、なすと同じく夏が旬の“枝豆”を入れることで、見た目も鮮やかに仕上がります。

