

なす入り麻婆豆腐



いつもの麻婆豆腐に夏が旬のなすを入れました。
旬のものをおいしく食べて暑い夏を元気に過ごそう！

夏にオススメ！



家庭では、なすを別で炒めるか、揚げてから加えるとよいでしょう

◆ 材料 (4人分)	g
豆腐	360
豚ひき肉	20
にんじん	60
たまねぎ	140
にら	20
なす	40
たけのこ	40
おろしにんにく	5
おろししょうが	5
豆板醤	2
酒	9
ごま油 (炒め用)	適量
鶏ガラだし	10
しょうゆ	7
A 砂糖	12
ケチャップ	10
赤みそ	20
片栗粉	12

体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)

豆腐 豚肉 みそ

体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)

にんじん たまねぎ にら なす たけのこ にんにく しょうが

エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)

ごま油 砂糖 片栗粉

◆ 作り方

- 1 にんじん・たまねぎは短冊に、にらは2cm幅に、なすは1cm厚さの半月に、たけのこは短冊に切る。Aの調味料は合わせておく。なすは水にさらしてあくをとる。
- 2 ごま油でにんにく・しょうが・豆板醤を炒め、ひき肉と酒を加えてさらに炒める。
- 3 ひき肉がほぐれたら、にんじん・たまねぎ・たけのこを入れて炒め、水を加えて煮込む。
- 4 野菜がある程度煮えたらなすと調味料を加える。
- 5 4に豆腐・にらを入れ、豆腐に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみを付けて仕上げる。

給食では、呂楽町でとれたなすを使って作る夏のメニューです。暑さで食欲が落ちてしまいがちな時でも、ピリッとした辛さと、農家のみなさんの愛情がたっぷりふくまれているので、もりもり食べられますよ！

たけのこではなく、エリンギを使うこともあります。

