



麻婆大根

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
大根	60.00	240.00	10cm程度	2cm角	①大根は下茹でをしておく。 ②鍋に油を入れて熱し、にんにくを入れて炒める。 ③にんにくの香りが出てきたら、豚肉を炒める。 ④豚肉に火が通ったら、にんじん、たけのこを炒める。 ⑤だし汁、合わせ調味料を入れてよく混ぜ合わせる。 ⑥長ねぎ、にら、下茹でした大根を入れる。 ⑦水溶き片栗粉を入れてよく混ぜる。 ⑧最後にごま油を回しいれて完成！
豚肉 ひき肉	30.00	120.00			
にんじん	5.00	20.00	2cm程度	粗みじん	
たけのこ 水煮	6.00	24.00		粗みじん	
にんにく	0.10	0.40		みじん	
しょうが	0.30	1.20		粗みじん	
長ねぎ	5.00	20.00	1/5本	粗みじん	
にら	6.00	24.00	2～3本	2cm幅	
サラダ油	0.50	2.00	小さじ1/2		
並塩	0.70	2.80	ふたつまみ	} 合わせ調味料	
こしょう	0.03	0.12	少々		
豆板醤	0.13	0.52			
酒	1.00	4.00	小さじ1		
三温糖	0.80	3.20	小さじ1		
濃口しょうゆ	1.40	5.60	小さじ1		
本みりん	1.00	4.00	小さじ1/2		
甜面醤	3.80	1.50	小さじ1/4		
赤みそ	4.00	1.60	小さじ1/4		
ラー油	0.05	0.20	少々		
片栗粉	1.50	6.00	} 水溶き片栗粉		
水	3.00	12.00			
かつおだし汁	25.00	100.00	1/2カップ		
ごま油	0.40	1.60	小さじ1/2		



○ポイント

- ・給食では低学年も食べやすいように辛さは控えめにしています。辛いものが好みの方は豆板醤・ラー油を入れて調整してください。
- ・かつおだし汁の代わりに顆粒出汁を使うと手軽に作るができます。ご家庭にある顆粒出汁を参考に水が100gになるように調整して入れてください。
- ・水溶き片栗粉を入れる時は、片栗粉と水をよく混ぜ合わせ、麻婆大根はしっかりと沸騰させ、優しく流し入れましょう。