



麻婆茄子

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
なす	40.00 g	160.00 g		1/2スライス	①なすは油にさっと通す。 ②油でにんにく、しょうが、豆板醤を炒める。 ③豚肉、長ねぎ（半分）を加えて、さらに炒める。 ④たけのこ、にんじんを加える。 ⑤調味料で味を整える。 ⑥茄子を入れる。 ⑦水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。 ⑧残りの長ねぎを入れる。 ⑨ごま油を加える。
揚げ油			適量		
豚肉（ひき肉）	28.00 g	112.00 g			
たけのこ水煮	15.00 g	60.00 g		粗みじん	
にんじん	10.00 g	40.00 g		粗みじん	
にんにく	0.20 g	0.80 g		みじん切り	
しょうが	0.50 g	2.00 g		みじん切り	
長ねぎ	9.00 g	36.00 g		粗みじん	
にら	3.00 g	12.00 g		1cm幅	
サラダ油	0.60 g	2.40 g	小さじ1/2		
並塩	0.20 g	0.80 g	少々	合わせ調味料	
こしょう	0.03 g	0.12 g	少々		
豆板醤	0.30 g	1.20 g	少々		
酒	1.30 g	5.20 g	小さじ1/2		
三温糖	1.50 g	6.00 g	小さじ2		
濃口しょうゆ	2.50 g	10.00 g	小さじ1.5		
赤みそ	3.70 g	14.80 g	小さじ2		
オイスターソース	1.00 g	4.00 g	小さじ1		
甜面醤	2.40 g	9.60 g	小さじ1.5		
片栗粉	1.50 g	6.00 g	水溶き 片栗粉		
水	3.00 g	12.00 g			
ごま油	0.30 g	1.20 g	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を入れて調整してください。
- ・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、麻婆茄子はしっかりと沸騰させ、優しく流し入れましょう。