

野菜を食べよう



みなさん、毎食野菜を食べていますか？健康のために1日350g以上、お皿にすると5皿分の野菜を食べることが目標とされています。

そこで給食では、月に1回「野菜の日献立」として旬の野菜を使ったおすすめ給食を出します。ぜひ家庭でも作って、野菜をたくさん食べましょう。

11月野菜の日献立レシピ

マーボー大根

1人当たり
野菜の量
110g



おすすめポイント

旬の大根をたっぷり使った麻婆豆腐のアレンジ料理です。大きめに切った大根にしっかりと味が染み込み、寒い時期に心も体も温まる一品です。

材料（4人分）

※給食（3・4年生）の4人分です。

✪豚ひき肉	60g	✪干切りたけのこ（水煮）	60g
✪酒	6g（小さじ1）	✪ねぎ	20g（1/4本）
✪おろしにんにく	2g（2cm）	✪赤みそ	12g（大さじ2/3）
✪おろししょうが	3g（2cm強）	✪豆板醤	1.5g（小さじ1/3）
✪サラダ油	適量	✪砂糖	8g（大さじ1弱）
✪大根	280g（1/4本）	✪濃口しょうゆ	14g（大さじ1弱）
✪たまねぎ	80g（1/2玉）	✪中華だしの素	4g（小さじ2弱）
✪厚揚げ	100g（1枚）	✪オイスターソース	2.4g（小さじ1/3）
✪干しいたけ	2g（1/2こ）	✪かたくり粉	9g（大さじ1）

作り方

- ①大根は、厚さ1.5cm程度のいちよう切りにする。たまねぎは半分に切り、スライスする。ねぎは小口切りにする。
- ②厚揚げは、1.5cm角の角切りにする。（切る前に沸騰したお湯に入れ、油抜きをするとよい）
- ③干しいたけは、お湯で戻し、スライスする。
- ④フライパンに油を熱し、Aと豚ひき肉を炒める。
- ⑤肉に火が通ったら、大根、たまねぎ、たけのこを加え、炒める。
- ⑥たまねぎがしんなりしてきたら、しいたけ、厚揚げを加え、水（400cc）を入れて煮る。
- ⑦大根がやわらかくなったら、合わせておいたBを加え、煮る。
- ⑧水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ⑨ねぎを入れる。