

マーボーたけのこ



※給食用に献立をアレンジしています。

【受賞者のおすすめポイント】

「マーボー」といえばマーボー豆腐ですが、豆腐の代わりにたけのこを使い、新しい食感を楽しむことができるようにしました。

【材料】（4人分）

・豚ひき肉	80g
・しょうが	5g
・ガーリック	少々
・サラダ油	小さじ1
・たまねぎ	40g
・たけのこ水煮	120g
・白ねぎ	40g

〈A〉

・砂糖	小さじ1強
・酒	大さじ1弱
・しょうゆ（こいくち）	小さじ1と1/2
・コンソメスープのもと	小さじ1/3
・豆板じゃん	少々
・テンメンジャン	小さじ1/2強

〈水溶き片栗粉〉

・片栗粉	小さじ1/2強
・水	小さじ1
・ごま油	小さじ1/2
・水	40ml

【作り方】

- ① しょうが、たまねぎはみじん切り、たけのこは2cm角切り、白ねぎは小口切りにする。
- ② サラダ油を熱し、しょうが、豚ひき肉、ガーリックを炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、たけのこを入れ、炒める。
- ④ 湯を入れ、あく、油をとり、〈A〉で調味し、煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- ⑥ 白ねぎを入れ、煮る。
- ⑦ ごま油を加えて煮る。