



ご家庭でつくってみませんか?

人気の給食レシピ

12月のレシピ紹介 「麻婆大根」

【材料（4人分）】

- ・豚ミンチ・・・140g
- ・厚揚げ・・・100g
- ・大根・・・240g
- ・にんじん・・・65g
- ・玉ねぎ・・・120g
- ・竹の子・・・50g
- ・干し椎茸・・・5g
- ・にら・・・12g
- ・サラダ油・・・小さじ2
- ・にんにく、しょうが各少々
- ・酒・・・小さじ1
- ・豆板醬・・・少々
- ・中双糖・・・大さじ1/2
- ・赤みそ・・・40g
- ・濃口醤油・・・小さじ2/3
- ・ケチャップ・・・大さじ2
- ・水・・・160cc
- ・片栗粉・・・小さじ2
- ・ごま油・・・小さじ1

【作り方】

- ① 大根は1.5cm角のサイコロ状に切り、硬めにゆでておく。
- ② にんじん、玉ねぎ、竹の子は粗みじん切り、干し椎茸は戻してみじん切り、にらは小口切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ サラダ油でにんにく、しょうが、豚ミンチを炒め、豆板醬、酒も加えてさらに炒める。
- ④ 肉が炒まったらにんじん、玉ねぎ、竹の子、椎茸を炒め、ゆでた大根、水を加え煮る。
- ⑤ 大根が軟らかくなったら調味料を加えて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、にらとごま油を加えて仕上げる。



ご家庭でつくってみませんか？

人気の給食レシピ

12月のレシピ紹介 「磯ミックス」

【材料（作りやすい分量）】

- ・ 田作り用煮干し・・・35g
- ・ ささめ(塩昆布)・・・6g
- ・ かつお削り節(かつおパック)・・・10g
- ・ (A)中双糖(ざらめ)・・・6g (小さじ1・1/5)
- ・ (A)濃口醤油・・・6g (小さじ1)
- ・ (A)酢・・・4g (小さじ4/5)
- ・ (A)本みりん・・・6g (小さじ1)
- ・ いりごま(白)・・・9g (大さじ1)

【作り方】

- ① (A)を合わせて火にかけ砂糖を溶かす。(水分が少なく焦げやすいので注意。砂糖が溶けにくい時は、水小さじ1を足して加熱し、煮詰める。)
- ② 煮干しはフライパンでからいりするか、オーブンまたはトースターで焼いてカリカリにする。(焦げないように注意。)
- ③ 煮干しにささめ、かつお削り節、ごまを混ぜ、タレをからめる。

※ 煮干しやささめの塩気があるので、タレはやや甘めがおすすめです。

※ カルシウムが摂取できる一品です。常備菜として作り置きし、ご飯のお供にどうぞ。