

マンナマンナ入り 麻婆豆腐

寒川町立
旭小学校の
給食献立より

【材料】	【1人分】	【材料】	【1人分】
しょうが(みじん切り)	0.8g	上白糖	1g
にんにく(みじん切り)	0.8g	酒	2g
豚ももひき肉	20g	ケチャップ	3g
玉ねぎ(スライス)	20g	しょうゆ	5g
にんじん	10g	パプリカ	0.15g
しいたけ水煮(きざみ)	5.5g	一味唐辛子	0.02g
マンナマンナ	9g	みそ	4.2g
油	1g	長ねぎ	10g
鶏ガラスープ	9.5g	豆腐(冷凍)	80g
ビーンズミート	10g	片栗粉・水	各1g

<作り方>

- ① 鍋に油をまわし、にんにく・しょうがを入れる。香りが出てきたら、豚ひき肉を炒める。
- ② 肉に火が通ったら、玉ねぎ・にんじん・しいたけ・マンナマンナを加えて炒め、鶏ガラスープを入れて野菜に火が通るまで煮る。
- ③ ②に合わせ調味料を入れたら長ねぎと豆腐を入れて煮込む。
- ④ 火を止め、水溶き片栗粉を入れて再び火にかけ、煮立ったら出来上がり。

