

市場ランチメニューの紹介

レシピ提供 徳島市教育委員会 給食管理室

マーボーれんこん



○印の材料は、すべて市場から提供した食材です。
県内産のものを積極的に活用しましょう！

調理方法

- ① れんこんを2～3mm程度にうすくスライスし、水にさらしておき、グリーンピースはゆでる。
- ② しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ③ にんじん、たまねぎ、生しいたけもみじん切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、しょうが、にんにくを入れ香りを出し、ひき肉を炒めて塩、こしょうする。
- ⑤ れんこん、にんじん、たまねぎ、生しいたけの順に炒め、水を加え、Aで調味する。
- ⑥ 一煮立ちしたら、水溶きでんぷんを加えてとろみをつける。
- ⑦ グリンピース、ラー油、ごま油を入れて仕上げる。

完成 シャキシャキ食感のれんこんと甘辛味が合わさって美味しい(^^)／

材料（4人分）

豚ひき肉	140g
○しょうが	3.2g
○にんにく	0.8g
れんこん	240g
○たまねぎ	200g
○にんじん	60g
○生しいたけ	48g
グリーンピース（冷）	20g

サラダ油	16g
塩こしょう	少々
水を目分量	20～40cc

A	さとう	12g
	しょうゆ	12g
	酒	8g
	中華スープの素	4.8g
	赤みそ	32g
	一味とうがらし	0.04g
	でんぷん	6g
ラー油	0.8g	
ごま油	4g	

栄養価（1人分）

エネルギー	221kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	9.5g
塩分	1.8g