

学校給食レシピ紹介



マーボーラーメン

材 料 1人分

炒め油	0.5g		赤色辛みそ	8g
にんにく	0.1g	みじん切り	こいくちしょうゆ	6g
ねしょうが	0.5g	//	ごま油	0.2g
トウバンジャン	0.25g		豆腐	20g さいの目切り (給食では冷凍豆腐を使用)
豚ひき肉	12g		でんぷん	0.5g
にんじん	7g	粗みじん切	水	1g
たけのこ(水煮)	10g	//	長ねぎ	10g 小口
水	110g		にら	5g 2cmカット
塩	0.5g		中華麺	60g ゆでる (大人1人分の半量を使用)
鶏ガラスープ(液体)	15g			
上白糖	0.5g			

つくりかた

1. 鍋に油を熱し、にんにく・根しょうがを加え香りをだし、豚肉を炒めます。
2. 豚肉に火が通ったら、トウバンジャン、にんじん、たけのこを加えてよく炒めます。
3. 火が通ったら、鶏ガラスープと水を加えます。
4. 豆腐を加え、煮ます。
5. 調味し、別鍋でゆでた中華麺を加えます。
6. 水溶きでんぷんでとろみを付け、最後に長ねぎ、にら、ごま油を加え一煮立ちさせます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 冷凍豆腐を使うと崩れにくくなります。
- 再度火を加えますので、麺は少し硬めにゆでてください。