



ご飯がすすむ中華の献立

マーボー春雨



【献立例】

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・マーボー春雨
- ・チンゲンサイの華風炒め



☆ 材料（４人分）

- ・ 豚ひき肉 120g
- ・ しょうが 少々
- ・ 油 適量
- 「・ 三温糖 小さじ2
- A・ 酒 小さじ1・1/2
- 「・ うすくち醤油 小さじ1・1/3
- ・ いか（短冊） 80g
- ・ 酒 小さじ1弱
- ・ 玉ねぎ 小1/2玉
- ・ にんじん 中1/4本
- ・ キャベツ 中1/6玉
- 「・ オイスターソース 小さじ2/3
- B・ こいくち醤油 小さじ2
- L・ 酒 小さじ1弱
- ・ 水 80cc
- ・ 春雨 50g
- ・ 青ねぎ 4本
- ・ ごま油 小さじ1/2

☆ 作り方

- ① しょうがはみじん切り、玉ねぎは薄切り、にんじん、キャベツは細切り、青ねぎは小口切りにする
- ② いかは酒で下味をつけておく
- ③ 春雨は水で戻しておく
- ④ 油を熱し、豚ひき肉としょうがを炒め A を加える
- ⑤ いか、玉ねぎ、にんじんを入れ炒める
- ⑥ キャベツ、B、水を加える
- ⑦ 春雨、青ねぎを加え水分がなくなるまで煮込む
- ⑧ 仕上げにごま油を加える



京田辺市 給食のヒーロー
ぎよくろマン

☆ 栄養価（１人分）

◇ エネルギー 163 kcal ◇ たんぱく質 10.1 g ◇ 食塩相当量 1.0 g

☆ ぎよくろマンからのひとこと

マーボー春雨は春雨と多くの具材を炒めた料理です。マーボー豆腐は中国から伝わった料理ですが、マーボー春雨は日本で開発された創作の中華料理です。

給食のマーボー春雨は、豆板醤など刺激がある辛さの調味料は入れず、甘辛く煮込んでいるので、ご飯に合う献立として子どもに大人気です。