



ご飯がすすむ中華の献立

マーぼー春雨



【献立例】

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・マーぼー春雨
- ・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
・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
ぎょくろマン

☆ 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

☆ ぎょくろマンからのひとこと

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