

おうちでも作ってみてください♪

# 本日の給食レシピを紹介します No.97



出来上がりは  
サンプルケースを  
参考に♪

副菜

主菜

主食

汁  
(副菜)

献立は3つのお皿をそろえよう! (①主食 ②主菜 ③副菜)  
～ 主菜メニューから ～



松本幼稚園

おすすめレシピ

## 4月13・27日メニュー「麻婆豆腐」(大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下準備	作り方
豆腐(木綿)	1丁(300g)	水切りをして 2cm角に切る	<ol style="list-style-type: none"><li>鍋またはフライパンを熱し、油を入れしょうが・にんにくを炒める。</li><li>豚ひき肉、玉ねぎ、人参、干しいたけを加え炒め、干しいたけの戻し汁、★調味料を加え煮る。</li><li>具材がやわらかくなったら豆腐を加え、さらに煮る。</li><li>豆腐に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加え香りをつける。</li><li>グリーンピースを入れて完成!</li></ol> <p>干しいたけの戻し汁を使うと うま味がUP! ケチャップ風味のやさしい味です☆</p>
豚ひき肉	70g		
しょうが・ にんにく	各少々(3g)	みじん切り	
油	大さじ1/2		
玉ねぎ	1/2個	みじん切り	
人参	1/3～1/2本		
干しいたけ	中2枚	戻してみじん切り	
グリーンピース	20g	下ゆでする	
★調味料 ケチャップ大さじ1強      しょうゆ小さじ2弱 砂糖小さじ2			
ごま油	小さじ1弱		
水溶き片栗粉	片栗粉・水 各小さじ2		