

料理できるもん！



簡単にできる料理紹介 ～給食のレシピ集～

家族と一緒に作ってみましょう。

冷蔵庫に紹介した材料がない場合は他の材料を使って作ってみましょう。



★マーボー豆腐

〈材料2人分〉

- ・豚ひき肉 40g
- ・木綿豆腐 200g
- ・長ねぎ 1/2本
- ・にら 40g
- ・人参 1/4本
- ・にんにく 1/2かけ
- ・しょうが 1/2かけ
- ・サラダ油 大さじ1

- A
- ・鶏ガラスープの素
 - ・しょう油 大さじ1
 - ・味噌 大さじ1/2
 - ・砂糖 小さじ1/3
 - ・豆板醤 小さじ1/2
- 水
溶
き
片
栗
粉
- ごま油 少々
 - ・かたくり粉 小さじ2
 - ・水 小さじ2

〈作り方〉

- ①木綿豆腐は2cm角切りにする
 - ②にんにく、しょうが、長ねぎ、人参はみじん切りにする
 - ③にらは2cmの長さに切る
 - ④豆腐はゆでておく
 - ⑤フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、長ねぎ、豚ひき肉、人参を炒めていく
 - ⑥Aの調味料を混ぜておき、⑤に入れて味付けする
 - ⑦にら、ごま油を入れて水溶き片栗粉を入れてとろみをつける
 - ⑧最後に豆腐を入れて、煮る
- ※片栗粉でとろみをつけると焦げやすいのでよく混ぜましょう。



★ちくわのナムル

〈材料2人分〉

- ・青菜（ほうれん草又は小松菜）1/4束
- ・人参 1/4本
- ・もやし 1/4袋
- ・ちくわ 1本
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・白ごま少々
- ・塩 1g

〈作り方〉

- ①青菜はゆでて2cm位の長さに切る
- ②人参は皮をむき、せん切りにしてゆでる
- ③もやしはよく洗い、ゆでる
- ④竹輪は輪切りにする
- ⑤ボールに青菜、人参、もやし、竹輪を入れ、塩、ごま油、ごまを入れて、あえる