



板橋産ポテトのマーボー丼

～いつものレシピを一工夫、じゃがいもの甘さとホクホクした食感がアクセントに！～



＜給食で提供されたメニュー＞
 板橋産ポテトのマーボー丼
 中華サラダ
 くだもの
 牛乳

エネルギー 473 kcal (1人分) 食塩相当量 0.9 g (1人分)

材料(4人分)

ごはん	2合(お茶碗4杯)
じゃがいも(いちょう切り)	中3個(300g)
なす(いちょう切り)	小1本(60g)
揚げ油	適量
にんにく(みじん切り)	少々
しょうが(みじん切り)	少々
トウバンジャン	少々
豚ひき肉	80g
油	適量
にんじん(短冊切り)	中1/2本(60g)
たけのこ水煮(短冊切り)	40g
干し椎茸(椎茸でもよい)	小2個
みそ	大さじ1強
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
水	水2/3カップ(140cc)
長ねぎ(みじん切り)	1/3本(40g)
にら(1cmくらいに切る)	1/3束
ごま油	適量
片栗粉(同量の水で溶く)	大さじ1/2

作り方

- 【1】ごはんを炊く。
- 【2】干し椎茸は水で戻して薄切りにする。
- 【3】じゃがいも、なすを油で揚げる。
- 【4】にんにく、しょうが、トウバンジャンを油で軽く炒め、そこに豚ひき肉を加えて炒める。
- 【5】にんじん、たけのこ、干し椎茸を加える。
- 【6】調味料と水を加え、一煮立ちさせる。
- 【7】長ねぎ、にら、【3】、ごま油を加える。
- 【8】最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、【1】のごはんにかけて完成。

※トウバンジャンはお好みで量を調節してください。