





# 学校給食 おすすめレシピ



## ★お月見汁

### 《材料4人分》

・白玉もち（冷凍）		80g
・里芋		60g
・白菜		60g
・根深ねぎ		40g
・しょうゆ		12g
・みりん		4g
・塩		少々
＜昆布だし＞		
・昆布		8g
・水		4カップ

給食では冷凍の白玉もちを使いますが、手作りしても楽しいですよ。

### 《作り方》

- 鍋に昆布のだし汁を入れ、里芋を入れて煮る。



- 沸騰してアクが出てきたら、アクをていねいにとり、白菜を加える。



- 調味料を加える。



- 白玉もちを加え、味見をする。



- 味を整え、ねぎを加える。



### 《下ごしらえ》

- 里芋を5mm程度のいちょうに切りにし、塩もみをしてから水にさらす。



- 白菜を1cm程度に切る。



- 根深ねぎを小口切りにする。



- 昆布だしをとる。

ていねいにだしをとり、自然のうま味でおいしく仕上げます。

### 《昆布だしの取り方》

- 昆布の表面を、固く絞ったふきんで、さっと拭く。



- 分量より少し多めの水に昆布を30分程度つける。

- 中火にかけ、沸騰直前に昆布をとりだす。



### 《白玉もちの作り方》

- ボールに白玉粉を入れ、白玉粉と同量の水を少しづつ入れて混ぜ合わせる。（耳たぶより少し固いくらいにする）



- 1cm程度の団子に分け、沸騰したお湯にいれる。



- 団子が浮いてくるまで茹で（2～3分程度）ザルに上げ冷水で冷やす。



# ★麻婆豆腐

## 《材料4人分》

・木綿豆腐		260g
・豚肉ミンチ		80g
・干しいたけ		4g
・たけのこ		80g
・赤パプリカ		28g
・根深ねぎ		40g
・しょうが		1斤
・にんにく		1斤
・赤みそ		16g
・しょうゆ		12g
・テンメンジャン		8g
・砂糖		2g
・豆板醤		少々
・ごま油		2g
・酒		4g
・片栗粉		2g
・油		
・水		

## 《作り方》

- ① 鍋に油を熱し、すりおろしたしょうがとにんにくを入れ香り出しをし、豚肉を加え炒める。



- ② しいたけ、たけのこの順に加えて、炒める。



- ③ 水と調味料を加える。

- ④ 豆腐を加えて煮る。



- ⑤ 赤パプリカ、ねぎを加え、ごま油で香りづけをする。



- ⑥ 水で溶いておいた片栗粉でとろみをつける。



## 《下ごしらえ》

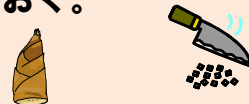
- ① 水切りした豆腐を食べやすい大きさに切る。



- ② 干しいたけを戻し、1cm程度の角切りにする。



- ③ たけのこを5mm程度の角切りにし、水にさらしておく。



- ④ 赤パプリカを1cm程度の角切りにし、さっと茹でる。



- ⑤ しょうが・にんにくをすりおろす。



- ⑥ 根深ねぎを5mm程度の小口切りにする。



麻婆豆腐は中華料理（四川料理）の一つで、にんにくや生姜、唐辛子やみそなどの香辛料をたくさん使用し豆腐を煮た料理です。お好みで豆板醤の量を加減して辛さを調節してください。

