

## 6月レシピ紹介

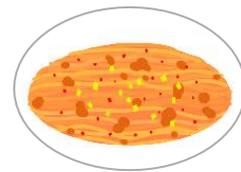
### マーボー春雨

<材料>	(4人分)
春雨	40g
豚ひき肉	120g
干しいたけ	3g
たまねぎ	150g
にんじん	70g
たけのこ	25g
葉ねぎ	25g
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
油	小さじ1
さとう	8g
しょうゆ	20g
みそ	小さじ1
中華スープの素	小さじ1/2
オイスターソース	15g
トウバンジャン	少々
塩こしょう	適宜
水	100g
かたくり粉	小さじ1/2

#### <作り方>

- ① 春雨は軽く茹で、干しいたけは水に戻しておく。(戻した汁は取っておく。)
- ② たまねぎ、にんじん、たけのこはせん切り。葉ねぎは2cmほどの長さに切る。
- ③ なべに油をひき、にんにく、しょうがを入れ、豚ひき肉を炒める。
- ④ しいたけ、たまねぎ、にんじん、たけのこを加え、炒め合わせる。
- ⑤ 水と椎茸の戻し汁を加えしばらく煮る。
- ⑥ 調味料(塩こしょう以外)と春雨を加え煮る。味を見てから塩こしょうを加える。
- ⑦ 水溶きかたくり粉を入れ、とろみがついたら、葉ねぎを入れ、軽く混ぜ合わせる。

※調味料はお好みで加減してください。



※給食センターでは「緑豆春雨」を使っています。コシが強く、煮崩れしないので炒め物や煮物におすすめです。



麻婆春雨は中華風の味付けですが、実は、日本生まれの料理です。ごはんのせて「マーボー春雨丼」にするのもおいしいです♪