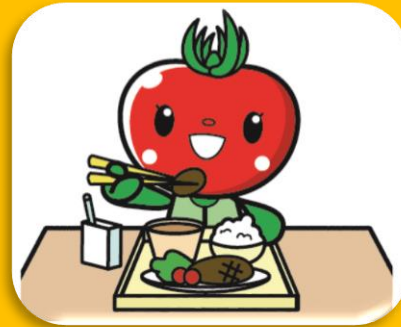


給食メニューをおうちで作ろう！！

給食で提供している料理をご家庭で簡単に作れるようにアレンジして紹介します。

マーボー厚揚げ



<材料 4人分>

厚揚げ	1枚(200g)
豚ひき肉	200g
人参	中1/2本
玉ねぎ	中1/2個
長ねぎ	1本
トマト	中1個
にんにく(みじん切り)	小さじ1
生姜(みじん切り)	小さじ1
中華だし	小さじ2
醤油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
みそ	小さじ2
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1
水	100cc



<作り方>



- ① 厚揚げに熱湯をかけ、油抜きをする。
水気を切って、一口大に切る。



② 野菜を切る。

- 人参 : 千切り
- 玉ねぎ : 横半分にして、5mmスライス
- 長ねぎ : 小口切り
- トマト : 1.5cm角切り



③ フライパンに油を熱し、にんにく・生姜を入れ、香りが出るまで炒める。ひき肉を加えて、ほぐし炒める。

④ 人参・玉ねぎを入れ、油がまわったら水を加えてふたをして少し煮る。

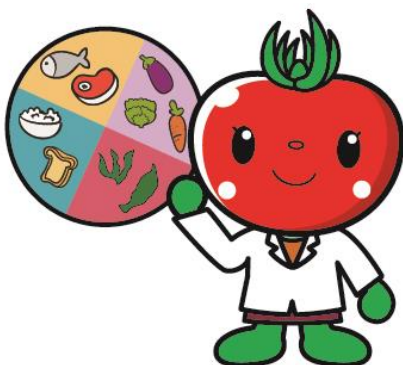
⑤ ねぎ・トマトを加えてさらに煮込み、少し酸味を飛ばす。



⑥ 調味料を混ぜ合わせておく。

厚揚げと合わせ調味料を入れ、よく混ぜる。

⑦ 片栗粉を小さじ1の水で溶いておき、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。



トマトの酸味でさっぱり食べられる、夏にピッタリのメニューです。ぜひ北本産のトマトを使って作ってみてください！