



おうちで作ろう!!
♪ 保育園給食♪

マーボー冬瓜(とうがん)



豆腐やなすの代わりに夏野菜の冬瓜を使った炒め物です。片栗粉でとろみをつけてあるので食べやすく、ごはんにかけてもおいしいです。



材料(4人分)

冬瓜	小1/2個
豚挽肉	100g
長ねぎ	10cm
人参	1/2本
水煮たけのこ	1/2パック
にら	1/3束
にんにく	小1片
しょうが	小1片
サラダ油	大さじ1
水	100cc
甜麺醬	小さじ2
みそ	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ3
ごま油	小さじ2

作り方

- ① 冬瓜は厚めに皮をむいて種をとり、1.5cm角のさいの目に切る。
長ねぎ・人参・たけのこ・にら・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ② 甜麺醬・みそ・砂糖・しょうゆを混ぜ、調味液を作っておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、にんにく・しょうがを加えて、豚挽肉・長ねぎを炒める。
- ④ 人参・たけのこ・にら・冬瓜の順に加えて炒め、水を入れて煮る。
- ⑤ ②の調味液を加えて混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 最後にごま油を加えてひと混ぜしたら、できあがり。

