

轟大根

料理名	マーボー大根		月	7月
材 料 名	一人当たり分量 g		作 り 方	
大根	100		① 大根は厚めのいちょう切りにし、下ゆでしておく。 ② 他の材料は粗みじん切りにする。 ③ 豚ミンチを { の材料で炒り、その後他の材料を入れていき、炒める。材料に少し火がとおったら、水を入れ一煮立ちさせてから下ゆでした大根を入れる。 ④ 材料に火がとおったら、調味料を入れ、しばらく炊く。 ⑤ 味がととのったら、最後に片栗粉を入れ仕上げる。	
豚ミンチ	25			
ニンニク	1			
しょうが	1.5			
ネギ	10			
ごま油	1.2			
にんじん	10			
たけのこ	15			
干しいたけ	1			
トウモロコシ	0.3			
赤みそ	5			
さとう	1.2			
こいくちしょうゆ	4.5			
オスターソース	0.8			
水	50			
片栗粉	2			
			★料理について一言 大根が一度にたくさんたべられます。	
			★組み合わせの例 <ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・牛乳 ・イカの酢じょう油 ・アーモンドあえ ・マーボー大根 	
				
