


料理名	夏野菜のマーボー	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 合わせた調味料を入れるときに、野菜から出た水分の量によって、入れる水の量を調整してください。 ・なたね油をごま油に変えると風味が出てさらにおいしくなります。 ・辛めの味付けにしたい場合はトウバンジャンの量を増やしてください。 	
おすすめポイント	夏野菜をたっぷり使ってマーボーにしました。ピリ辛でしっかりとした味付けなので、食欲のない暑い日でも食べやすいです。	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ぶたひき肉 ・たまねぎ ・なす ・ズッキーニ ・青ピーマン ・にら ・しょうが ・にんにく ・トウバンジャン ・なたね油 ・【A】豆みそ ・【A】上白糖 ・【A】こいくちしょうゆ ・【A】顆粒中華だし ・水 ・かたくり粉 	<ul style="list-style-type: none"> 130g 80g 80g 25g 15g 50g 1g 0.5g 0.5g 5g 9g 6g 8g 3g 30g 3g 	<ol style="list-style-type: none"> ① しょうが、にんにくは皮をむいてみじん切りにする。 ② たまねぎは粗いみじん切りに、なす、ズッキーニは半月切りに、青ピーマンは縦に半分に切って種を取って短冊切りに、にらは3~5cm幅に切る。 ③ 【A】を合わせておく。 ④ フライパンになたね油、①のしょうが、にんにく、トウバンジャンを入れて火にかける。 ⑤ 香りが立ってきたら、ぶたひき肉を入れていためる。 ⑥ たまねぎ、なす、ズッキーニ、青ピーマン、にらの順に入れていためる。 ⑦ ③で合わせた【A】と水を入れる。 ⑧ フライパンの火を止めて、水(分量外)で溶いたかたくり粉を回し入れる。再度火をつけてとろみがついたら完成。

【栄養価 (1人分)】

(七訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
115	7.3	6.4	22	16	0.7	0.8	86	0.22	0.10	10	1.3	0.8

※中学生の給食量を目安にしています。