

旬の献立

麻婆なす



松山長なすは、温暖な道後平野が育ててきた特産品で、松山市が認定する「まつやま農林水産物ブランド」に選ばれています。一番の特徴は、40cmを超える長さです。

肉質は柔らかく、きめが細かく、みずみずしく甘味があり、種がないのが特徴です。

焼きなす・塩もみ・天ぷら・炒め物など、色々な調理法でおいしく食べることができます。



材 料 (小学生中学年4人分)

- 豚肉ミンチ : 60g
- 酒 : 小さじ1
- 乾燥大豆ミート : 10g
- 長なす : 120g
- たまねぎ : 60g
- にら : 20g
- サラダ油 : 適量
- A { しょうが : 少々
- 赤みそ : 大さじ1/2
- 上白糖 : 小さじ1
- こい口醤油 : 小さじ1
- 豆板醤 : 少々
- がらスープ : 50mL
- 水溶性片栗粉
- でん粉 : 大さじ1/2
- 水 : 小さじ1

給食の組み合わせ

パン・中華スープ・チーズ

作 り 方

- ① なすは半月切り、たまねぎは粗みじん、にらは5mmに切る。しょうがは、すりおろしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉ミンチと酒を入れて炒め、色が変わってきたら大豆ミートを入れる。
- ③ たまねぎ、なすを加え炒め合わせる。
- ④ なすがしんなりしてきたらAで調味し、にらを入れ、水溶性片栗粉を加えて仕上げる。

