

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。

