



～いわき市 学校給食献立紹介～

# マーボーなす

一人当たり栄養価（小学校）：エネルギー70kcal/たんぱく質 3.6g/塩分 0.8g



## 旬のなすを使った優しい味「マーボーなす」



学校給食のマーボーなすは、なすや玉ねぎ、ピーマンが入っていて野菜をたっぷり食べることができます。低学年でもおいしく食べられるよう、辛みをおさえた優しい味付けになっています。

なすを食べると、体を冷やす働きがあると言われていいますので、夏バテが気になる季節にいかがでしょうか。

### 材料(4人分)

●なす	大3個
●揚げ油	適量
●にんにく	少々
●しょうが	少々
●豚ひき肉	40g
●玉ねぎ	大1/2個
●ピーマン	1個
●サラダ油	適量
●さとう	小さじ1
●しょうゆ	小さじ2
●みそ	大さじ1/2
●てん麺醬	小さじ1
●豆板醬	小さじ1/3
●コチュジャン	小さじ1/3
●でん粉	小さじ2
●水	小さじ2

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。  
作り方・材料等は、好みに調節してください。

### 作り方

1. なすは太めの短冊切りにし水に浸してあくぬきをする。ざるにあげ水気をキッチンペーパーできれいにとる。180℃の油で1分程度揚げ取り出し、油をきっておく。
2. にんにく・しょうがはみじん切り、玉ねぎはうす切りにする。ピーマンは乱切りにし、下茹でをして水気をきっておく。Aの調味料を合わせておく。
3. フライパンにサラダ油を熱し、にんにく・しょうがを入れて軽く炒め、豚ひき肉を肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎを加えてさらに炒め、玉ねぎが少ししんなりしたらAを入れる。
4. 3に水で溶いたでん粉を入れ、とろみをつける。揚げたなすとピーマンを入れて混ぜ合わせて仕上げる。

### 【献立例】

ごはん/牛乳/ワントンスープ/マーボーなす/マンゴープリン

一食当たり栄養価（小学校）：エネルギー589kcal/たんぱく質 19.3g/塩分 2.4g

