



～いわき市 学校給食献立紹介～

# マーボースープ

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー82kcal/たんぱく質5.3g/塩分1.6g



## いわき市の食材で本格中華！「マーボースープ」



いわき市の中華料理店「華正樓」の料理長、吉野康平さんと市内の栄養教諭・学校栄養職員が協力して考えた、いわき市オリジナルの中華給食の一品です。

いわき市産のトマトを使い、ピリ辛味の中にもトマトの甘さと酸味が感じられるスープにしました。また、いわき市産のなめこを使用することで、とろみがついて冷めにくく、味がからみやすくなっています。



### 材料(4人分)

●豚ひき肉	60g
●にんにく	少々
●しょうが	少々
●にんじん	中 1/4本
●玉ねぎ	中 1個
●たけのこ水煮	小 1本
●なめこ	100g
●トマト	中 1/2個
●長ねぎ	1/4本
●サラダ油	小さじ 1
●てん麺醬	小さじ 1/2
●さとう	小さじ 2
●みそ	小さじ 2
●しょうゆ	大さじ 1
●豆板醬	小さじ 1/3
●中華だし	小さじ 1
●水	500ml
●でん粉	大さじ 1

(味は、好みで調節してください。)

### 作り方

1. にんにく・しょうがはみじん切り、にんじんはいちょう切り、たけのこは短冊切り、玉ねぎはうす切り、長ねぎは小口切りにする。トマトは、皮を湯むきして、さいの目に切る。なめこは、流水でよく洗う。
2. 鍋にサラダ油とにんにく・しょうが、豚ひき肉を入れ、肉の色が変わるまで炒めたら、てん麺醬を入れて炒め合わせる。
3. 水とにんじんを加え、火が通ったら、あくをとり、たけのこ・玉ねぎ・なめこの順に入れて煮る。
4. 具材に火が通ったら、調味料・トマトを入れて煮る。
5. 最後に水溶きでん粉でとろみをつけ、長ねぎを加えて仕上げる。

### 【献立例】

平成 28 年度地元シェフによる「中華給食」献立

ごはん/牛乳/

とり肉の塩麴焼き・エリンギとこねぎのあんかけ/

添え野菜(チンゲンサイ・もやし)/

マーボースープ/ライチゼリー

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー739kcal/たんぱく質27.6g/塩分2.4g

平成 28 年度は、高久小学校の 5・6 年生と中華給食交流会を実施しました。

