

マーボー春雨丼

材料（1人分）

豚ひき肉……………8. 5 g
 春雨……………4 g
 にんじん……………4. 33 g
 たまねぎ……………30 g
 干しいたけ……………0. 2 g
 白菜……………11. 7 g
 油……………0. 2 g
 しょうが……………0. 2 g
 にんにく……………0. 1 g
 ニラ……………3 g
 大豆ミート……………5. 5 g
 砂糖……………0. 4 g
 八丁味噌……………3 g
 料理酒……………3. 33 g
 濃口醤油……………1. 8 g
 塩……………0. 08 g
 米粉……………1 g
 水……………11. 7 g

給食メニューを

作ってみよう！

作り方

- ① しょうが・にんにくはすりおろし、にんじんはせん切り、たまねぎは細いいちょう切り、白菜・ニラは1 cmに切る。干しいたけは戻して切る。
- ② 油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を加えて炒める。料理酒を加える。
- ③ にんじん・たまねぎ・しいたけ（戻し汁を含む）を入れる。
- ④ 白菜・大豆ミートを加えて味をつける。
- ⑤ 春雨・ニラを加える。
- ⑥ 水溶き米粉でとじる。
- ⑦ ご飯の上にかける。



※水の量は調整してください。