## マーボー春雨井

## 材料(1人分)

Industrial			
春雨······4 g	作化	<u></u>	
にんじん4.33g	1		
たまねぎ30g		いちょう切り、白菜・ニラは1㎝に切る。干ししいたけ	は戻して切る。
干ししいたけ0.2g	2		ら豚ひき肉を加えて
白菜··················11. 7g 油·················0. 2g		料理酒を加える。	
しょうが0. 2g	(3)	にんじん・たまねぎ・しいたけ(戻し汁を含む)を入れ	13.
こんにく0. 1 g			
	4	白菜・大豆ミートを加えて味をつける。	UL
大豆ミート5. 5g	<b>⑤</b>	春雨・二ラを加える。	(
砂糖·····O. 4g			
八丁味噌3 g	6	水溶き米粉でとじる。	
料理酒3.33g	(7)	ご飯の上にかける。	
濃□醤油·······1.8g	T)	こがなり上におりる。	
塩·······0, 08g		ツ-L-の見け-田林 レフノゼナロ	
米粉·······1 g		※水の量は調整してください。	
水·······11. 7g			
	X	X X X X X X X X X X X X X X X X X X X	

## 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みじん、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㎝に切る。干ししいたけは戻して切る。
- 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。
- にんじん・たまねぎ・しいたけ(戻し汁を含む)を入れる。
- 白菜・大豆ミートを加えて味をつける。
- 春雨・ニラを加える。
- 水溶き米粉でとじる。
- ご飯の上にかける。

