



## 本日の献立

マーボー豆腐・バンサンスー・ふわじゃがおやき

### <マーボー豆腐>

#### 材料 5人分

豆腐	400g
豚ひき肉	100g
すりおろししょうが	2g
すりおろしにんにく	2g
炒め油	適宜
玉ねぎ	110g (1/2個)
人参	50g (1/4本)
長ねぎ	25g (1/4本)
しょう油	20g (大さじ1)
味噌	10g (大さじ1/2)
酒	8g (大さじ1/2)
砂糖	1g (小さじ1/3)
塩	少々
ごま油	3g (小さじ1)
片栗粉	5g (大さじ1/2)
水(水溶き用)	2.5ml (小さじ1/2)

※子どもの分量です。



#### 作り方

- ① 豆腐は1cm角にさいの目切り、玉ねぎは幅1/3のスライス、人参は小さめのいちよう切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに油をしき、しょうが、にんにくを香りが出るくらいまで炒め、豚ひき肉を炒める。
- ③ 豚ひき肉に火が通ったら、玉ねぎ、人参を入れて炒め、材料がひたひたになるくらいの水を入れて煮る。
- ④ 人参が柔らかくなったら、豆腐を入れ、しょう油、味噌、酒、砂糖、塩で味を調える。
- ⑤ 長ねぎを入れ、長ねぎが柔らかくなったら、ごま油をまわし入れ、最後に水溶き片栗粉を入れながらやさしくかき混ぜ、とろみがついたら出来上がり♪♪

※ 保育園のマーボー豆腐は咀嚼を促すために、あえて材料はみじん切りにしていません。

※ 大人向けの味付けにする場合は、子どもたちの分を取り分けてから、豆板醤をたしても良いでしょう。



## <バンサンスー>

### 材料 5人分

春雨	35g
きゅうり	55g (1/2本)
人参	20g
ハム	25g
みかん缶	50g
卵	1個
焼き油	適宜
酢	10g (大さじ2/3)
しょう油	13g (大さじ2/3)
砂糖	5g (大さじ1/2)
ごま油	3g (小さじ1)

※子どもの分量です。

### ★バンサンスーとは？★

バンサンスーの「バン」は中国語で「和える」、サンは数字の3、スーは「糸のように細く千切りにする」という意味があります。



### 作り方

- ① きゅうり、人参、ハムは千切り、みかん缶は汁を切り、大きいようなら切っておく。
- ② 卵を溶きほぐし、油を敷いたフライパンで薄焼き卵を作り、それを千切りに切って錦糸卵を作る。
- ③ 春雨は茹でて、冷水にとっておく。人参も固さが心配なら茹でてから冷水にとっておく。
- ④ 材料と調味料を和えたら出来上がり♪♪

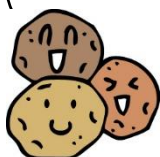


## <ふわじゃがおやき>

### 材料 5人分

じゃがいも	250g (2個)
片栗粉	35g
塩	0.5g
チーズ	30g
ハム	15g
炒め油	適宜

※子どもの分量です。



### 作り方

- ① ハムは8mm角に切り、炒めておく。チーズも5~8mm角に切っておく。
- ② じゃがいもは蒸し、竹串が通るくらい柔らかくなったら、熱いうちにつぶし、片栗粉と塩を加えてよく練る。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、小判型に成型し、180℃に熱したオーブンで5~10分焼いたら出来上がり♪♪