



# マーボー なす 麻婆茄子

## ＜材料（5人分）＞

- ・なす 400g
- ・豚ミンチ 250g
- ・にんにく 1 かけ
- ・グリーンピース 50g
- ・葉ねぎ 50g

- ・油 小さじ 1
- ・上白糖 おお 大さじ 2
- ・こいくちしょうゆ おお 大さじ 1
- ・みそ おお 大さじ 2
- ・酒 おお 大さじ 1
- ・トウバンジャン 小 小さじ 1/2
- ・片栗粉 おお 大さじ 2/3

## ＜作り方＞

1. なすは食べやすい大きさに、ねぎは小口切りにする。にんにくはすりおろす。
2. フライパンに油とにんにくを熱し、豚ミンチを入れて炒める。
3. 火が通ったらなすとグリーンピースを入れて炒める。
4. 上白糖、こいくちしょうゆ、みそ、酒、トウバンジャンを入れて味を整える。
5. 片栗粉に水を少し入れて溶かしたものを回し入れて、とろみをつける。
6. 葉ねぎを入れてしっかり混ぜたら完成！

なすをおいしくたっぷり食べることができます。給食では小学部の子どもたちも食べることができるように、辛くない味付けにしています。お好みでトウバンジャンの量を調節して作ってください。

## ～献立例～

- ★むぎごはん
- ★麻婆茄子
- ★ピーマンサラダ
- ★チンゲン菜の中華スープ
- ★牛乳

