

はるさめ マーボー春雨



エネルギー：120kcal
たんぱく質：7.1g
食塩相当量：1.0g
(1人当たり)

ワンポイント

はるさめが固まらないように、ザルから引き揚げたらすぐにフライパンに入れてください。



ざいりょう

材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

豚ミンチ…100g

にら…20g

砂糖…小さじ1

はるさめ春雨…36g

赤みそ…24g

油…小さじ $\frac{1}{2}$

にんじん…40g

酒…小さじ1

ごま油…小さじ $\frac{1}{2}$

たま玉ねぎ…140g

水…20ml

トウバンジャンとコチュジャン…お好みで

にんにく、しょうが…少々

濃口しょうゆ…小さじ1

作り方

- ① 人参は千切り、玉ねぎは薄切り、にんにく・生姜はみじん切り、にらは3cm幅に切る。春雨は湯で戻しておく。
- ② 油でにんにく、生姜を炒め、香いをだす。
- ③ 豚ミンチをほぐし炒める。
- ④ 人参、玉ねぎを加える。
- ⑤ 調味料、春雨、にらを加える。ごま油を加える。