



食育の日の献立

～マーボなす～

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



★ひとくちメモ★

なすの皮の紫色は、「ナスニン」という色素成分で、血液をサラサラにしたり、がんを予防したり、老化を防ぐなど、身体に良い働きをしてくれます。

また、油で調理すると相性が良く、変色を防いだり、あくがなくなったり、味も一層美味しくなります。

材料（4人分）

| | |
|---------|--------|
| 豆腐 | 1と1/2丁 |
| なす | 2本 |
| 玉ねぎ | 1個 |
| にんじん | 1/2本 |
| いんげん | 40g |
| 豚挽肉 | 120g |
| 油 | 小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| みそ | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| マーボ豆腐の素 | 60g |

作り方

- ① 豆腐は水切りをしてさいの目に切る。なすはヘタを切り落とし、大きめの乱切りにする。玉ねぎは5mm幅のスライスにする。にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ② いんげんはさっと茹で、3cm幅に切る。なすは揚げるか、多めの油で炒め、一度取り出しておく。
- ③ 鍋に油を熱し、豚挽肉をパラパラになるように炒める。
- ④ 玉ねぎとにんじんを加えさらに炒め、火が通ったらなすを加え、調味料を加える。
- ⑤ 豆腐、いんげんを加え、一煮立ちさせる。

