献立名	麻婆なす	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
豚ひき肉	20	20
なす	60	54
植物油	2	2
にんじん	12	11.6
たまねぎ	10	9.4
ピーマン	10	7.5
にんにく	0.5	0.46
しょうが	0.5	0.4
Ⓐ 水	16	16
Ⓐ 赤だしみそ	2.2	2.2
Ⓐ 砂糖	1.1	1.1
Ⓐ 清酒	2.2	2.2
Ⓐ こいくちしょうゆ	0.7	0.7
Ⓐ 中華スープの素	0.4	0.4
かたくり粉	1	1
植物油	0.6	0.6
ごま油	1	1

下処理及び作り方

＜下処理＞

なす	厚めの半月切りにし、水につけておく
にんじん	短冊切りし，茹でる
たまねぎ	薄切り
ピーマン	線切り
にんにく	みじん切り
しょうが	みじん切り
かたくり粉	少量の水で溶く

＜作り方＞

(1)　なすを植物油で炒め、取り置く。

(2)　植物油でにんにく、しょうがを炒め、香りがでてきたら豚ひき肉を加え炒め、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。

(3)　Ⓐを加えて調味し、(1)のなすを加える。

(4)　ピーマンを加えて炒め、かたくり粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を入れ、香りをつける。

※　にんじんは切り方，固さによっては下茹で不要。

※　なすは植物油をまぶして，スチームコンベクションオーブンで焼いてもよい。

※　2014（平成26）年度　新献立

令和2年度改正