

平成30年9年月4日

通常弁当（8月）

ご飯（鮭）

- ① マーボー茄子
 - ② 黒酢肉団子
 - ③ 冬瓜、人参、柔らか厚揚げ煮
 - ④ 青菜、人参、シメジの胡麻和え
- *フルーツ（マーコット）



① マーボー茄子

※材料4人分

茄子 5本（ヘタを取り乱切りする）

豚挽き肉 200g

長葱 1/2本 みじん切り

にんにく 生姜 各1片みじん切り

サラダ油 大さじ1 胡麻油 大さじ1

水溶き片栗粉 大さじ2

好みでピーマン 2個（縦半分に切り種を取り除き、長めの乱切りする）

合わせ調味料（甜麺醬 醤油 酒 砂糖 各大さじ1 鶏ガラスープ200ml）



② 黒酢肉団子

※材料70食分

- a {
- ・豚挽肉 1・5kg
 - ・醤油 60ml
 - ・塩、こしょう混合小匙2
 - ・酒 80ml
 - ・昆布茶 小匙2
 - ・卵 2個
 - ・玉葱2個（みじん切りにして大匙2のサラダ油で炒める）
- b {
- ・生姜みじん切り1片分
 - ・蓮根（小）1節（粗みじん切り）



合わせ調味料

黒酢150ml 砂糖カップ2/3（軽く入れる）豆板醤小匙2

味醂 醤油各50ml 混ぜ合わせて置く

（ガラスープの素大匙1：湯200mlで溶く）全て混ぜ合わせ準備して置く
葱の粗みじん切り1本分

作り方

- ①ボウルに豚挽肉と a の調味料を加え粘りが出るまでよく混ぜる。更に b を加えて混ぜる。具が柔らかい場合は、片栗粉を加えて調整する。等分にして、片栗粉をたっぷりまぶす。
- ②フライパンに揚げ油を熱して①を入れて中火で揚げる。
- ③ 鍋に調味料を一煮立たせ、団子を入れ全体を絡めて、長葱のみじん切りを加えて絡める。

③ 冬瓜、人参、柔らかく厚揚げ煮

冬瓜煮 1個分（中）

- ① 縦半分になり切り両端のへたを切り落とす。更に4等分する。計8等分して薄く皮をむく。
- ② 数を切り水洗いする。
だし汁 800ml（砂糖 大匙3 醤油80ml みりん 酒60ml）
- ③だし汁と調味料、冬瓜を鍋に入れて落とし蓋をし、強火で煮て沸騰したら中火の弱火で落とし蓋をして10分程煮て味見をして、火から外し冷ます。
- ④ 冷めたらもう一度火にかけて、一煮立ちさせ火を止めて味を含ませる。

柔らか厚揚げ、人参煮

材料（4人分）

人参1本（皮をむき一口大の乱切りして水洗いをする）

＜調味料＞出汁200mlと味醂大匙1、砂糖小匙1、薄口醤油小匙2
鍋に調味料と人参を入れしんなりするまで煮る。

厚揚げ2枚（油抜きする）食べやすい大きさに切る

＜調味料＞だし汁200ml 砂糖大匙2 醤油大匙2 味醂、酒各大匙1
鍋に厚揚げと調味料を加えて煮含める。

④青菜、人参、シメジの胡麻和え

青菜の胡麻和え

※4人分

- ・小松菜 1把
- ・人参 1/4本 醤油 小さじ1強
- ・白煎り胡麻 大さじ4
- ・砂糖 大さじ1
- ・白味噌 小さじ2 散らす胡麻 少々
- ・作り方



- ①小松菜は、色好く茹でて水に浸し、水切りをする。2～3cmに切り醤油をふりかけ混ぜておく。
- ②人参は長さ3cmの細切りにして塩（分量外）少々加えて茹でる。箸に上げ水切りする。
- ③ 胡麻は、すり鉢に入れて、すりこ木で胡麻がプチプチと音が無くなるまででする。調味料を加えて、馴染ませる。春菊の水気を絞り、人参、加えほぐしながら混ぜて、胡麻少々を散らす。