



1人分当たり【エネルギー115kcal】
たんぱく質 8.3g 脂質 3.6g カルシウム 50mg 鉄 0.6mg 食塩相当量 1.0g

■材料 (大人4人分)

- 豆腐(木綿)……………80g
- ダイコン……………200g(1/2本)
- 白ネギ……………20g(1/8本)
- タマネギ……………200g(中1個)
- ニンジン……………80g(2/3本)
- タケノコ(水煮)………50g
- 葉ネギ……………15g
- 干しシイタケ(スライス) 5g
- 豚ひき肉……………80g
- 酒……………小さじ1弱
- おろしニンニク………適量
- おろしショウガ………適量
- 豆板醤……………適量
- 砂糖……………小さじ1強
- 醤油……………大さじ2/3
- 赤味噌……………大さじ1弱
- テンメンジャン………大さじ1
- 鶏がらスープの素…小さじ1
- オイスターソース ……適量
- 片栗粉……………小さじ2強
- ごま油……………適量

■作り方

- ① 豆腐は一口大、ダイコンは1cm角のサイコロ切りにしておく。白ネギ、タマネギ、ニンジン、タケノコはみじん切りにする。葉ネギは小口切りにする。干しシイタケは水でもどしておく。
- ② 鍋に豚ひき肉、酒を入れて炒め、ニンニク、ショウガ、タマネギ、豆板醤、白ネギを入れてさらに炒める。
- ③ タマネギが透き通ったら、ニンジン、タケノコ、干しシイタケを入れて炒めダイコンを入れる。具がかぶる位の水を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④ A、豆腐を入れ味が整ったら、水溶性片栗粉でとろみをつける。葉ネギを入れ、最後にごま油を回し入れる。

POINT

辛味を効かせたい場合は、豆板醤を調味料Aと同時に入れてください。

人気献立メニュー
麻婆大根
ダイコンと豆腐の食感が良く
椎茸と野菜の旨みで
食欲をそそります

給食大好き！竜洋中学校



**イワタノ
ゴハン**

IWATA **no** GOHAN

クックパッドで
レシピを
チェック!



竜洋中学校 給食メニュー

旬のダイコンがみずみずしく、麻婆あんから
んでジューシーです。麻婆にすると、野菜もパ
クパク食べられます！

編集
後記

毎朝の犬の散歩で見
る夜明けが、だんだ
んと早まっていくの
を感じます。きれいな
空の写真を撮ろうと
愛用のカメラを持って
行ったのですが、我
が家の犬は容赦なく
引っ張るのでうまく
撮れません。いつか、
一人でのんびり撮影し
たいと思っています。㊦

広報
クイズ

新豊岡支所は何月何日にオープン？

- ① 3月24日
- ② 4月24日
- ③ 5月24日



今月のプレゼント

- A「きょうも♪たのしっぺい」単行本
1~3巻セット ……………20名様
- B 図書カード 1,000円分 ……………5名様
- C 市制施行20周年記念クリアファイル&ステッカー
……………20名様

12月号の結果
答えは『②レモン』でした。(応
募総数272通)
当選発表は賞品の発送を
もって代えさせていただきます。

【応募方法】 正解者の中から抽選でプレゼントが当たります。

3月18日(火)までに、はがき(当日消印有効)、FAXまたは電子申請で、クイ
ズの答え、希望するプレゼント、住所、氏名、年齢、電話番号、広報いわた
へのご意見を記入し、広報広聴・シティプロモーション課(〒438-8650 国
府台3-1 FAX32-3946)へ



▲電子申請