

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和5年度のテーマは
「健康な身体をつくる！カルシウム・鉄たっぷりメニュー」でした。

魚介の麻婆丼

材 料 【材料：4人分】

- ・米…3合
 - ・ほうれんそう…1束
 - ・厚揚げ…1枚
 - ・木綿豆腐…1丁
 - ・ミニトマト…6～8個
 - ・にんにく…1片
 - ・しょうが…1片
 - ・ごま油…大さじ1
- A
- ・桜えび…大さじ4～5
 - ・しらす…50g
 - ・酒…大さじ1
 - ・豆板醤…小さじ1
 - ・ツナ缶…1缶
- B
- ・オイスターソース…大さじ1
 - ・しょうゆ…大さじ1
 - ・みそ…大さじ1
 - ・みりん…大さじ1
 - ・片栗粉…大さじ1
 - ・水…300ml



作り方

★準備 木綿豆腐を水切りしておく。米は炊いておく。

①鍋に湯を沸かしほうれんそうを茹で、5cm程度の長さ切る。

②厚揚げ、木綿豆腐は一口大に切る。

③にんにく、しょうがはみじん切りにする。

④ミニトマトは半分に切る。

⑤フライパンにごま油をひき、③を入れて香りが出るまで弱火で炒める。Aを加えて炒める。

⑥⑤に①、④、ツナ缶を加えて炒める。Bを加えて味を調える。

⑦⑥に水溶き片栗粉と②を加え、煮立たせる。

⑧器にご飯を盛り、⑦をご飯の上にかける。

★しらすやミニトマトが苦手な人もしっかりと炒めることにより、おいしく食べられます。

