

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

9月7日～9月11日



● 月曜日

ごはん 牛乳
鶏肉の照り焼き
キャベツと蓮根のサラダ
とうもろこしの
和風スープ



● 火曜日

ごはん 牛乳
メンチカツ
かぼちゃの甘煮
みそ汁



● 水曜日 「重陽の節句」

ごはん 牛乳
秋刀魚のみぞれ煮
白和え
けんちん汁
パインゼリー



● 木曜日

厚揚げマーボー丼
牛乳
もやしのナムル
わかめと玉子のスープ



● 金曜日 「世界の料理～アイルランド～」

ねじりパン 牛乳
アイリッシュシチュー
フィッシュ&チップス
いちごのレアチーズ



献立紹介

厚揚げマーボー丼の具

料理の説明

夏の終わりにおいしいなすを使っています。

○ 材料4人分 ○

・ 豚ひき肉	140g
・ 玉葱（1cm角切り）	35g
・ なす（ななめ半月切り）	100g
・ 根深ねぎ（小口切り）	16g
・ 干し椎茸スライス（水で戻す）	2g
・ 厚揚げ（ひとくち大）	140g
・ 清酒	小さじ1
・ おろし生姜	3g
・ おろしにんにく	3g
・ 豆板醤	3g
・ サラダ油	小さじ1
・ 水	120g
・ 三温糖	小さじ半分
・ 中華だし	小さじ半分
・ 濃口醤油	小さじ1と半分
・ 赤みそ	10g
・ 甜面醤	小さじ1
・ 片栗粉（水で溶く）	小さじ1と半分
・ ごま油	少々
・ ラー油	少々

○ 作り方 ○

- ① 厚揚げを温めておく。
- ② サラダ油を鍋に熱し、豆板醤を半分炒める。
- ③ 豚ひき肉、おろし生姜・にんにくを加えて肉の脂が出るまで炒める。
- ④ 玉葱を加えて、しっかり炒める。
- ⑤ なすを加えて全体を混ぜる。
- ⑥ 干し椎茸、三温糖～甜面醤、残りの豆板醤、水を加えて煮立たせる。
※水には干し椎茸の戻し汁も使う。
- ⑦ 片栗粉を回し入れる。
- ⑧ 厚揚げ、根深ねぎ、ごま油、ラー油を加え、ひと煮立ちさせる。

～ 完成 ～