

マーボー豆腐



献立・調理のポイント

★野菜たっぷりのマーボー豆腐です。
 こどもたちが食べやすいように、少し
 あっさりとした味付けになっています。
 大人の方は、豆板醤などの辛みをプラス
 しても...

★ごはんが進むメニューです。



材料(小学生1人分)

| 食材 | 分量 | 下ごしらえ | 調味料 | 分量 |
|---------|------|-------|----------|------|
| 豚ミンチ | 18g | | 赤みそ | 3g |
| おろししょうが | 1g | | 砂糖 | 2.8g |
| おろしにんにく | 0.4g | | うすくちしょうゆ | 2.8g |
| サイコロ豆腐 | 22g | | こいくちしょうゆ | 1g |
| たまねぎ | 26g | 粗みじん | みりん | 1g |
| にんじん | 12g | 粗みじん | 料理酒 | 2.7g |
| なすび | 20g | 1cm角 | 鶏がら | 1g |
| にら | 2g | 小口1cm | でんぷん | 1.7g |
| たけのこ水煮 | 8g | 粗みじん | 水 | 75ml |
| 炒め油 | 0.2g | | | |

<作り方>

- 鍋に、炒め油、しょうが・にんにくを炒め、香りが出たら、豚ミンチを加えて炒める。
- にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけの順に入れ、火が通ったら調味料・水を加える。
- なすびを加えてさらに加熱し、やわらかくなったら最後ににらを加える。
- 同量の水で溶いたでんぷんを加え、とろみをつける。