

学校給食レシピ

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>

(小学生の量)

食材	1人分量	作りやすい分量(4~5人分)	切り方等
豚ミンチ	18g	90g	
おろししょうが	1g	5g(小さじ1)	
おろしにんにく	0.4g	2g(小さじ1/2)	
サイコロ豆腐	22g	110g(1/4丁)	
たまねぎ	26g	130g(中2/3)	粗みじん
にんじん	12g	60g(6cm)	粗みじん
なすび	20g	100g(1.5本)	1cm角
青ねぎ	4g	20g(小ねぎ3本)	小口1cm
たけのこ水煮	8g	40g	粗みじん
炒め油	0.2g	1g(小さじ1/4)	
★赤みそ	3g	15g(小さじ2)	赤みそ以外のみそでも代用可
★砂糖	2.8g	14g(大さじ1.5)	
★うすくちしょうゆ	2.8g	14g(大さじ3/4)	
★こいくちしょうゆ	1g	5g(小さじ1)	
★みりん	1g	5g(小さじ1)	
★料理酒	2.7g	13g(大さじ1弱)	
★鶏がら	1g	5g(小さじ2)	
★でんぷん	1.7g	8.5g(大さじ1)	
水	75ml	380mL	

<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、たけのこの順に入れ、火が通ったら調味料(★印)・水を加える。
- 豆腐・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青ねぎを加える。
- 同量の水で溶いたでんぷんを加え、とろみをつける。