

学校給食レシピ

マーボー厚揚げ



<献立・調理のポイント>

★野菜たっぷりのマーボー厚揚げです。
厚揚げを使うので、豆腐より崩れにくく
作りやすく、食べ応えがある一品です。
野菜は家にある野菜で代用可です。
時短にしたいときは、野菜をボールに
入れてふわっとラップをかけて
レンジにかけて柔らかくしておけば
OK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	0.4g	2g(小さじ1/2)	
おろしにんにく	0.3g	1.5g(小さじ1/3)	
塩こしょう	0.01g	少々	肉炒め用
料理酒	1g	5g(小さじ1)	肉炒め用
サラダ油	0.1g	少々	肉炒め用
厚揚げ	48g	240g(1.5丁)	油抜きする。(ざるに入れてお湯をかける) 1.5cm角に切る
たまねぎ	20g	100g(中2/3)	みじん切り
にんじん	15g	75g(7.5cm)	みじん切り
白ねぎ	4g	20g(小ねぎ3本)	小口1cm
たけのこ水煮	8g	40g	みじん切り
★ 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	2.5g	12g(小さじ2)	
★ こいくちしょうゆ	1.2g	6g(小さじ1)	
★ みりん	1g	5g(小さじ1)	
★ 鶏がら	0.5g	2.5g(小さじ1)	
★ でんぷん	1.6g	8g(大さじ1)	
ごま油	0.2g	1g(小さじ1/4)	
水	73ml	365ml	

<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・塩こしょう・料理酒を加えて炒める。
- にんじん、たまねぎ、たけのこ、白ねぎの順に入れ、火が通ったら調味料(★印)・水を加える。
- 厚揚げを加えてさらに加熱し、やわらかくなったら最後にごま油を加える。
- 味見をして、同量の水で溶いたでんぷんを加え、とろみをつけたら出来上がり♪