

<マーボー豆腐>



材料	分量（一人分）	切り方等
豚ひき肉	15 g	<ul style="list-style-type: none"> ・干しいたけは戻して、戻し汁も使用する。 ・しょうが、にんにくはみじん切り。 ・にんじん、たけのこ、干しいたけも大きめのみじん切りにする。 ・根深ねぎは3mm幅の小口切りにする。 ・豆腐は下茹でをし、水気を切っておく。
酒	1.5 g	
豆板醤	0.2 g	
しょうが	0.5 g	
にんにく	0.5 g	
豆腐	85 g	
大豆ミート	3 g	
にんじん	10 g	作り方
たけのこ	15 g	<ol style="list-style-type: none"> ①鍋に油、にんにく、生姜、豆板醤を加え、火にかける。 ②香りがたったら、豚肉を加えて炒める。 ③にんじん、たけのこ、干しいたけを炒める。 ④大豆ミートを乾燥のまま加え、少し柔らかくなったら水を加える。 ⑤調味料を加え、ひと煮立ちさせる。 ⑥豆腐を加え、少し煮る。 ⑦火を弱め、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑧仕上げにねぎとごま油を加え、出来上がり。 <p><ポイント> ★仕上げにごま油を加え香りを出します</p>
干しいたけ	0.5 g	
根深ねぎ	10 g	
なたね油	0.5 g	
ごま油	0.2 g	
砂糖	1 g	
しょう油	4 g	
赤みそ	2.3 g	
中華だし	1 g	
片栗粉	2.5 g	
水（しいたけの戻し汁）	50 g	

※給食は大量調理なので、家庭での一人分とは少し異なるかもしれません。あくまでも、給食センターで使用している分量・作り方であると御承知ください。

（栄養士より）

マーボー豆腐の素を使用せず、辛さ控えめに作っています。生のしょうが・にんにくを使うことで、香りもよく、仕上げのごま油でも香りを立てます。大豆ミートを使い、ひき肉より歯ごたえのある肉感を味わえます。給食では、大量に作ることで具材のうま味をたくさん感じられるマーボー豆腐を目指しています。

子どもから「おいしい！」をもらうために、参考になれば、幸いです。