

☆マーボー豆腐☆

【分量（4人分）】

豚ひき肉		120g
鶏レバー（ミンチ）		12g
サラダ油		2g（小さじ1/2）
しょうが（チューブでもよい）		5g
にんじん		80g（中1/2本）
玉ねぎ		240g（中1個）
ねぎ		80g（2/3本）
木綿豆腐		560g
マーボー豆腐の素（市販）		18g（大さじ1弱）
中華風だしの素	★調味料	2g（小さじ2/3）
赤みそ		16g（大さじ1弱）
しょうゆ	★調味料	6g（小さじ1）
三温糖		7g （小さじ2と1/2）
酒		4g（小さじ1弱）
片栗粉		5g（大さじ1/2）
ごま油		3g（小さじ1弱）

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① にんじん、玉ねぎはみじん切り、ねぎは小口切り、しょうがはおろしておく。豆腐はサイコロに切る。
- ② フライパンにサラダ油を引き、豚ひき肉、しょうが、鶏レバー（ミンチ）を炒める。
- ③ にんじん、玉ねぎを入れてよく炒める。
- ④ マーボー豆腐の素と★調味料を加えて味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 豆腐※を入れて混ぜ合わせ加熱し、ねぎ、ごま油を加えて火を止める。

※ 給食では、火の通りを早くし、形崩れを防ぐために、別鍋でゆでてザルで湯切りしたものを④に加えて作っています。



給食のマーボー豆腐の特徴は、にんじんと玉ねぎをよく炒め、野菜の甘味とうま味をしっかりと出すことです。

給食では、マーボー豆腐の素を補助的に入っていますが、ご家庭の味の好みに合わせて、市販の素の分量を赤みそやしょうゆ、中華風だしの素に置き換えてもおいしく作れると思います。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 212kcal
たんぱく質 18.8g
食塩相当量 1.1g

