

学校給食レシピ紹介



マーボー豆腐

材 料 1人分

サラダ油	2 g	穀物酢	1 g
にんにく（みじん切り）	0. 1 g	トウバンジャン	0. 2 g
根しょうが（みじん切り）	0. 4 g	水	1 0 g
豚ひき肉	3 0 g	豆腐（さいの目）	1 2 0 g
にんじん（みじん切り）	1 0 g	長ねぎ（みじん切り）	5 g
たまねぎ（みじん切り）	2 0 g	にら（みじん切り）	2 g
干しいたけ（粗みじん）	1 g	片栗粉	1 g
チキンスープ（粉末）	1 g	水	2 g
こいくちしょうゆ	5 g		
上白糖	3 g		
白みそ	4 g		

つくりかた

1. 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、根しょうがを炒め香り出しをします。
2. 豚肉を入れてよく炒めます。
3. 肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、しいたけを炒めます。
4. 材料に火が通ったら、調味料を加え豆腐を加えます。
5. 長ねぎ、にらを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 辛みを抑えたマーボー豆腐です。
- 給食では大量のため、冷凍の豆腐を使用しています。