



学校給食 レシピ

マーボー豆腐

中華料理では、子どもたちに一番人気！



ni - 1

材料<4人分>

豆腐（絹・木綿どちらでもよい）…360g
豚ミンチ…80g
玉ねぎ…120g（1/2コ）
たけのこ…60g
にんじん…40g（1/4本）
干しいたけ…2枚
青ねぎ…1/2本
サラダ油…小さじ1
にんにく…ひとかけまたは、おろしにんにく
しょうが…ひとかけまたは、おろししょうが
八丁みそ…小さじ2
みそ…小さじ1
酒…小さじ1
砂糖…小さじ2
しょうゆ…小さじ1
中華スープの素…小さじ1
かたくり粉…大さじ1

A



【一口メモ】

豆板醤を入れなくても、おいしく仕上がりますよ。

作り方

①玉ねぎ、たけのこ、にんじりは、粗みじん切りにする。干しいたけは、水戻しした後、細かく切る。青ねぎは、小口切りにする。

②豆腐は、キッチンペーパーで包み、電子レンジで3分程度加熱し、2cm角に切る。

③深さのあるフライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、豚ミンチを炒め、青ねぎ以外の①の材料を入れ、炒めたら、Aで味付けする。

④③に豆腐を入れ、味がなじんだら、水で溶いたかたくり粉でとろみをつけ、ねぎを散らしてできあがり。

【給食献立】

ごはん 市内産こまつな点心 味付けきゅうり マーボー豆腐

近江八幡市学校給食センター