



令和7年12月4日提供の給食
監修 恋人は麻婆豆腐 埼玉北本店

ハオチートマト麻婆豆腐

ハオチーとは中国語で「おいしい」の意味。子ども向けに“辛くないラー油”を使いつつ、豆鼓醬等で本格的な麻婆豆腐を再現。

【材料】4人分

ラー油
ごま油、米油…各小さじ2
パプリカパウダー…小さじ1/4

米油…小さじ1 (炒め用)
にんにく、しょうが…各小さじ1/2
(みじん切り)

肉みそ
豚ひき肉 (粗びき) …100g
甜面醬 (テンメンジャン) …小さじ2
しょうゆ、砂糖、酒…各大さじ1
こしょう…少々

米油…小さじ1 (炒め用)
にんにく…中1/2本 (みじん切り)

干しいたけ…2個 (水に戻してみじん切り)

トマト缶…100g
水…大さじ3
豆板醬 (トウバンジャン) …小さじ1/4
豆鼓醬 (トウチジャン) …大さじ1

赤みそ…小さじ1
中華だし…小さじ2
豆腐…400g (さいの目切り)
ねぎ…1本 (大きめみじん切り)
片栗粉…大さじ1 (同量の水に溶いておく)



その他のレシピはこちら



どうして麻婆豆腐のお店を始めたんですか？



恋人は麻婆豆腐北本店
「週に一回麻婆豆腐を食べる文化を定着させる」が理念。辛さと痺れが楽しめる本格四川麻婆豆腐専門店。辛さ調節あり。
本町3-9 平日 11:00～14:30 / 17:30～20:30、土日祝 11:00～15:00 / 17:00～20:30L.O.、水(夜)・木(終日)休 @koibitomapotofu



おいしかった人、手上げて！



恋人は麻婆豆腐 埼玉北本店
沼倉 昂さん

北小学校栄養士
瀧沢 綾子さん

子どもたちが給食で「麻婆豆腐が好き」に

沼倉 「麻婆豆腐の魅力を広めたい」「地域に貢献したい」と思ってお店を始めたので、コラボ給食は僕の目的と合致するなと思いつきました。辛くないトマト麻婆豆腐のアイデアもあったので、いい機会だなと。

瀧沢 教えてもらったパプリカパウダーを使ったラー油や豆鼓醬などで、普段の給食の麻婆豆腐とは

辛いな麻婆豆腐も食べてみたい」といって、「お店の手だったけどこの給食で好きになった」という子や、「お店の辛い麻婆豆腐も食べてみたい」と

思っています。

違うものを目指しつつ、子ども向けの味に調整。調理も、ラー油、肉みそを別々に作り、それを麻婆豆腐に加えるという手間をかけています。栄養バランスを考えていたげやにんじんも材料に追加しました。

沼倉 イメージ以上にすごくおいしかったし、「麻婆豆腐が苦手だったけどこの給食で好きになった」といって嬉しかったので、今後も給食を通じて北本をもっと好きになってもらえたらいいなと思います。

瀧沢 安全管理が厳しい給食で新しいことに挑戦するのは大変でしたが、子どもたちの笑顔を見ることができて嬉しかったです。今後も給食を通じて北本をもっと好きになってもらえたらいいなと思います。

地域と学校

市内人気飲食店 × 学校栄養士が贈る「コラボ給食」プロジェクト

おいしい！

でっながら



「特集2」

問教育総務課 (☎ 594-5561)

コラボ給食って？

市内飲食店と学校栄養士が協力し、新たな給食献立を開発・提供するもの。令和6年12月～令和7年1月に協力店を募集し、「恋人は麻婆豆腐 埼玉北本店」・「ダンデライオン」・「クッチーナD」から応募がありました。令和7年3月から、市内全小中学校の栄養士11人が3つのグループに分かれ、各店と材料や調理工程等の調整を行い、お店の味を再現する献立を完成。令和7年12月～令和8年1月に、コラボ給食延べ約13,000食分が市内全小中学校で提供され、店主と子どもたちが交流しました。



この冬、市内全小中学校で、学校栄養士と地元の人気飲食店3店舗が共同開発した「コラボ給食」を提供しました。この取り組みは、子どもたちが食べる関心を高め、まちの魅力を再発見し、地域への愛着を育むことを

目的に企画されたものです。プロの料理人と栄養士がタッグを組み、試作を重ねて完成させた北本ならではの味に、子どもたちも大興奮！その舞台裏と、子どもたちの笑顔をお届けします。

ポイント① 安全性



前日仕込み厳禁、食物アレルギーに配慮しながら、飲食店の味を再現する調理工程を構築

ポイント② 予算



食材費は1食310円(小学生の場合)！限られた予算で質の高い食材を調達するため、献立の組合せを調整

ポイント③ 大量調理



大量調理でもお店の味を再現するため、飲食店と栄養士で議論し、調理員さんが実現可能な調理工程に