

給食メニューをおうちで作ろう！！

給食で提供している料理をご家庭で簡単に作れるようにアレンジして紹介します。

マーボー豆腐



<材料 4人分>

豚ひき肉	100g
豆腐	1丁(400g)
にんじん	1/2本
しょうが	1かけ
にんにく	1片
ねぎ	1/2本
干し椎茸	1個
みそ	大さじ1強
酒	小さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
中華だし	小さじ2
トウバンジャン	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
かたくり粉	小さじ2
油	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
水	200ml



※水は椎茸の戻し汁を使用すると旨味が増します。

<作り方>



①野菜を切る。

豆腐	: さいの目切り
にんじん	: 粗みじん切り
しょうが	: みじん切り
にんにく	: みじん切り
ねぎ	: みじん切り
椎茸	: 粗みじん切り



②鍋に肉を入れ、火をつけてほぐしながら炒める。
塩こしょうをふる。



③肉の色が変わったら油、野菜、トウバンジャンを入れて炒める。

④③に水と中華だし、砂糖、酒、豆腐を入れて5分程煮る。



⑤しょうゆとみそを合わせて加え、ひと煮たちしたら水溶き片栗粉（水は分量外）でとろみをつける。

⑥最後にごま油をまわし入れる。



家庭にある材料で簡単に作れ、塩分も抑えることができます。椎茸やにんじんを入れることでうまみが増します。中華麺にかけてマーボー麺にしてもおいしいです。

