

# おススメ給食 レシピ

## マーボー豆腐

ごはんがすすむおかずです。  
丼にしてもGOOD!!



材料 (4人分)							
木綿豆腐	520 g		小角 (2 cm角)	干しいたけ	4 g	小さじ 2 弱	戻してスライス
米サラダ油	4 g			※戻し汁も加えらうま味がアップします。			
しょうが	1.6 g	ひとつまみ	みじん切り	にら	40 g	1/2 束	2 cm長さ
にんにく	1.6 g	ひとつまみ	みじん切り	赤みそ	40 g	大さじ 2	
豚ひき肉	180 g			三温糖	2.7 g	小さじ 1 弱	
酒	8 g	大さじ 1/2		しょうゆ	18 g	大さじ 1	
トウバンジャン	4.8 g	大さじ 1		テンメンジャン	6.8 g	大さじ 1 強	
長ねぎ	40 g	2 0 cm位	みじん切り	ごま油	2 g	小さじ 1/2	
切干大根	12 g		戻してざく切り	でん粉	12 g	大さじ 1/2	
人参	80 g	1/2 本位	みじん切り	鶏がらスープ	200 cc		
作り方							
<p>① 鍋に油を熱して、しょうが・にんにくを炒めます。香りがでたら豚肉を炒めながら酒をふりいれます。トウバンジャン・長ねぎも加えてよく炒めます。切干大根・人参・干しいたけも加えてさらに炒めます。</p> <p>② 鶏がらスープ・しいたけの戻し汁を加えて煮ます。煮立ったら赤みそ～テンメンジャンまでの調味料を加えます。</p> <p>③ 別の鍋にお湯を沸かし、豆腐をボイルします。(豆腐の余分な水分が抜け、味が染みやすくなり、煮崩れしにくくなります。)</p> <p>④ ②の鍋に水切りした豆腐とにらを加えて崩れないようにやさしく混ぜ合わせます。水溶きでん粉にとろみをつけてごま油をまわしかけてしあげます。お皿に盛り付けて出来上がり★</p>							



※給食室の大きな釜で大量に作った時の分量です。様子を見ながら調整してくださいね。