

給食だより 特別号

令和2年5月

みなさん、こんにちは。

この給食だよりを通して、学校給食センターから休校中の食事面や衛生面等のサポートができた
らと思います。おうちの方と一緒によんでくださいね。

今回のテーマは… 「給食の味に挑戦してみよう②」

今回は、マーボー豆腐のレシピを紹介します。

給食のマーボー豆腐は、中華料理店などで食べるものと少し違ってやさしい味です。おうちにある材料
でかんたんにできます。トウバンジャンを多めに入れてからくしたり、野菜をたくさん使えばまろやか
な味にもなります。きのこやきくらげ、たけのこなどを使ってもおいしいです。ぜひ、おうち時間のいま、
レトルト調味料に頼らず手作りに挑戦してみましょ。

マーボー豆腐

○ 材料 (大人4人分) ○

豆腐	500 g	さいの目切り
ぶたひきにく	100 g	
料理酒	大さじ1	
にんにく	少々	みじん切り
しょうが	少々	みじん切り
トウバンジャン	小さじ1/3	
ながねぎ	1/2 本	みじん切り
サラダ油	小さじ1/2	
にんじん	中1/4 本	せん切り
ほししいたけ	1-2 枚	せん切り
たまねぎ	中1/4 こ	スライス
にら	1/3 束	2 cmカット
☆みそ	大さじ1	☆全部一緒に まぜておく
☆さとう	大さじ1強	
☆しょうゆ	大さじ1と1/2	
☆中華だし	小さじ1/3	★よくといておく
☆水	1/4 カップ	
★片栗粉	大さじ1	
★水	大さじ2	
ごま油	小さじ1/2	



○つくりかた○



- ① サラダ油でにんにく、しょうが、トウバンジャン、ながねぎを入れて炒める。
- ② ぶたひきにく、料理酒をいれて炒める。
- ③ 火が通ったら、にんじん、ほししいたけ、たまねぎをいれて炒める。
- ④ ☆合わせ調味料をいれて煮立たせ、茹でた豆腐とにらを加える。
- ⑤ 豆腐がくずれないように火を少し弱め、煮たってきたら、水溶き片栗粉をいれて煮込み、とろみをつける。
- ⑥ 最後に香りづけにごま油を加えて仕上げ。



☆☆☆ポイント☆☆☆

豆腐は、水にいれてふつふつするくらいに軽くゆでておく。

(電子レンジでもできます…キッチンペーパーで包んで500w 3分チン)

余分な水分がぬけて豆腐がしまり崩れにくくなる、このひと手間!