

きゅうしょく

給食メニューのレシピを紹介します

しょうかい

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。きのこやさくらげ、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う。

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	
☆水	1/4 カップ	★よくといておく
★片栗粉	大さじ 1	
★水	大さじ 2	
ごま油	小さじ 1/2	



○ 作りかた ○

- 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、たまねぎを入れて炒める。
- 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、水溶き片栗粉を入れて煮込み、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る。



☆☆☆

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！