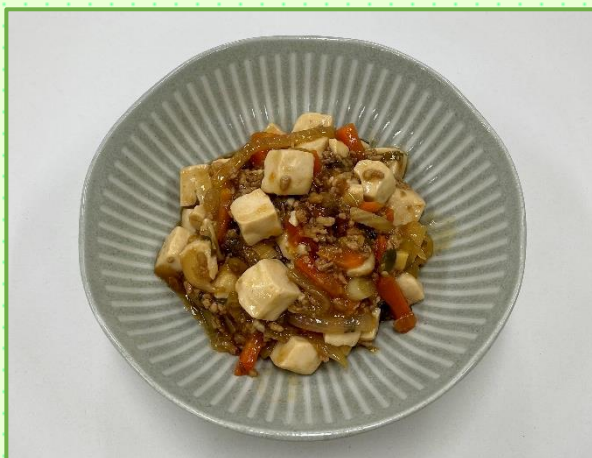


マーボー豆腐

炒め物



マーボー豆腐は、四川料理の一つです。中国の四川省は蒸し暑いため、発汗を促し体温を下げるため、唐辛子を使った辛い料理が多いといわれています。一般的なマーボー豆腐に使う豆板醤(トウバンジャン)は、そら豆から作られるみそで、唐辛子が入っています。給食のマーボー豆腐は豆みそを使い、どの子でも食べられるよう、甘めに仕上げています。

【材料／4人分（おとな）】

木綿豆腐	360 g	
豚ひき肉	120 g	
おろしにんにく	チューブ1 cm程度	
おろししょうが	チューブ2 cm程度	
にんじん	2／3本（100 g）	
玉ねぎ	中1個（270 g）	
たけのこ（水煮）	25 g	
葉ねぎ	1本（40 g）	
★中華スープの素	小さじ2強	
★三温糖	小さじ2強	
★しょうゆ	小さじ2	
★豆みそ	小さじ2	
★溶き水	大さじ2	
〔	片栗粉	大さじ1／2
	溶き水	大さじ1
ごま油	小さじ1／2	

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - にんじんとたけのこは、細切りにする。
 - 玉ねぎは、縦半分に切り、0.5cm幅の薄切りにする。
 - 葉ねぎは、小口切りにする。
 - 木綿豆腐は、2cm角に切り、ザルにあげて水気を切っておく。
 - ★の調味料を合わせ、豆みそを溶かしておく。
- ② フライパンで豚ひき肉、おろしにんにく、おろししょうがをいためる。肉の色が変わったらにんじん、玉ねぎを加えてよくいためる。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、たけのこを加えていためる。食材に火が通ったら、★の調味料と木綿豆腐を加えて、軽くいためる。
- ④ 火を弱め、よく混ぜたAを加えて混ぜる。
- ⑤ とろみがついたら、葉ねぎ、ごま油を加えてやさしく混ぜる。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 168kcal：たんぱく質 13.1g】