



ごはんによく合う
マーボー豆腐



【できあがり 140g】

エネルギー 162kcal 塩分 1.4g
 たんぱく質 11.1g 脂質 7.6g

ワンポイント
 給食のマーボー豆腐は、
 合いびき肉を使います。ぶた肉の
 うまみに牛肉の味の深みが加わり、
 おいしくでき上がります。



材料 4人分

(1人分g)

合いびき肉	100g	(25)
木綿豆腐	1丁	(80)
玉ねぎ	1個	(40)
葉ねぎ	20g	(5)
しょうが	1かけ	(1)
◆中華だし(粉末)	小さじ1	(0.8)
◆しょうゆ	大さじ1	(3.7)
◆砂糖	大さじ1	(1.8)
赤みそ	22g	(5.5)
豆板醤	少々	(0.3)
ごま油	小さじ1/4	(0.25)
片栗粉	大さじ1/2	(1.2)
サラダ油	小さじ1/2	(0.5)
酒	小さじ1	(1)

作り方

- ① 材料を切る。
 ・豆腐…さいのめ
 ・玉ねぎ…5mm幅
 ・葉ねぎ…小口切り
 ・しょうが…みじん切り
- ② フライパンにサラダ油を熱し、しょうが・豆板醤を炒め、合いびき肉・酒を加えて炒める。
- ③ ②に玉ねぎを加えて炒める。
- ④ 玉ねぎに火が通ったら、◆と同量のお湯で溶いたみそで味つけする。
- ⑤ 豆腐・葉ねぎを加え、くずさないように混ぜる。(水気が少なければ水を入れる。)
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れ、ひと煮立ちさせる。

