

★マーボー豆腐 どうふ

◆材料 (4人分)

豆腐 <small>とうふ</small>	: 500 g
豚ひき肉 <small>ぶたにく</small>	: 100 g
たまねぎ	: 200 g
にんじん	: 40 g
たけのこ水煮 <small>みず</small>	: 70 g
ピーマン	: 20 g
ねぎ	: 50 g
しょうが	: 1 かけ
にんにく	: 1 かけ
炒め油 <small>いたあぶら</small>	: 適量 <small>てきりょう</small>
酒 <small>さけ</small>	: 小さじ 1 <small>こ</small>
中華がらスープの素 <small>ちゅうか</small>	: 小さじ 1 <small>こ</small>
水 <small>みず</small>	: 60cc
砂糖 <small>さとう</small>	: 大さじ 1 <small>おお</small>
濃口しょうゆ <small>こいくち</small>	: 大さじ 1 <small>おお</small>
みそ <small>みそ</small>	: 大さじ 1 <small>おお</small>
豆板醬 <small>とうばんじゃん</small>	: 少々 <small>しょうしょう</small>
かたくり粉 <small>こ</small>	: 小さじ 2 <small>こ</small>



◆給食の献立例

ごはん 牛乳
 マーボー豆腐
 はるさめときゅうりのあえもの
 シャリシャリ豆

◆作り方

- ① たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しょうが、にんにくはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 油を熱し、しょうが、にんにく、ねぎを炒め、香りが出たら豚肉を入れて炒める。
- ③ 野菜を入れてさらに炒め、水と調味料を入れて煮る。
- ④ 豆腐を入れ、火が通ったら水溶きでんぷん（水分量外）でとろみをつけ仕上げる。

* この分量は大量調理の場合のものです。

ご家庭では調整をお願いします。