

給食レシピ ☆マーボー豆腐☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
押豆腐	450g	大きめ一丁
豚ひき肉	120g	
しょうが	5g	ひとかけ
にんにく	3g	小1/2
油	4g	小さじ1
ねぎ	80g	中1本
にんじん	80g	中1/2本
干し椎茸	2g	1枚
ゆでたけのこ	60g	

食品名	分量	目安量
塩	少々	
トーバンジャン	2g	小さじ1
しょうゆ	36g	大さじ2
赤みそ	24g	大さじ1強
ごま油	4g	小さじ1
砂糖	6g	小さじ2
かたくり粉	12g	大さじ1強
ラー油	少々	
椎茸戻し汁	150ml	

2 作り方

- ① 干し椎茸は水で戻し、みじん切りにする。（戻し汁は取っておく）
- ② 豆腐は一口大に切り、ザルにあげ、水きりしておく。
- ③ しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、たけのこはみじん切りにしておく。
- ④ フライパンに油を引き、中火でにんにく、しょうがを炒めて香りを出す。
- ⑤ トーバンジャンを加え炒める。
- ⑥ ひき肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ⑦ ねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこを加えて炒めたら、干しいたけの戻し汁を加え、ひと煮たちさせる。
- ⑧ 豆腐を加え、火を通す。
- ⑨ 弱火にし、砂糖、しょうゆ、赤みそを加え少し煮詰める。
- ⑩ 塩で味を調える。
- ⑪ 澱粉を同量の水で溶き、⑩に回し入れてとろみをつける。
- ⑫ ごま油、ラー油を加え、香りよく仕上げる。

3 一口メモ

豆腐の代わりにじゃが芋や茄子など、いろいろな野菜でおいしくできます。
ご飯にかけて、マーボー丼にしてもおいしく食べられます。

