



今月の給食レシピ

マーボー豆腐

みんな大好き😊



材料

(2人前)

木綿豆腐 (120g) 豚ひき肉 (40g) 乾燥大豆ミンチ (12g)

玉ねぎ (60g) にんじん (12g) ねぎ (12g)

サラダ油 (2.4g) 白いりごま (1.3g)

☆【おろしにんにく (1.2g) おろししょうが (1.2g) トーバンジャン(0.2g)】

★【中華顆粒だし (2g) 料理酒(4g) さとう(1.2g) 濃口しょうゆ (5g)

みそ (5g) 赤だし八丁みそ (5g) かたくり粉 (8g) ごま油(2.4g) 】



①玉ねぎ、にんじんはみじん切り、ねぎは小口切りに、木綿豆腐はさいの目切りにする。

大豆ミンチは水に戻しておく。

②フライパンにサラダ油を温めて、調味料☆を炒め香りがでたら、ひき肉と大豆ミンチを加えて炒める。

ひき肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを加えてよく炒め、水と調味料★を加えて煮る。

③湯をわかし、塩を入れ、木綿豆腐を下ゆでする。

④②に③の豆腐を加えて煮込み、ねぎを加え、最後に水ときかたくり粉でとろみをつける。