



子どもたちが大好き！給食の人気レシピ（主菜）

瀬戸市

マーボー豆腐

【材料(4人分)】

木綿豆腐	2丁
豚ひき肉	80g
にんじん	1/2本(80g)
ねぎ	1/2本(40g)
にら	1/5束(20g)
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
サラダ油	少々
砂糖	大さじ2
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
豆みそ	大さじ1強
顆粒中華だし	小さじ1/2
水	100cc
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
コチュジャン	小さじ1
ごま油	小さじ1



【作り方】

- ① 豆腐をサイコロに切り、水気を切っておく。
- ② にんじんは細切り、ねぎは小口切り、にらは2cm幅に切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、強火でひき肉、おろしにんにく、おろししょうがを炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、にんじんを加えさらに炒める。
- ⑤ 弱火にし、砂糖、酒、しょうゆ、豆みそ、顆粒中華だし、水を加える。
- ⑥ 豆腐を入れふたをし、弱火で5分ほど煮る。こげないように注意する。
- ⑦ ねぎ、にら、コチュジャンを加える
- ⑧ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、ごま油を加える。

●豆腐は良質なたんぱく質を含む大豆を原料に作られます。その豆腐を1/2丁も使用するので、たくさんのたんぱく質をとることができます。

☞たんぱく質は、植物性たんぱく質と動物性たんぱく質を同時に摂取することで、片方だけ摂取するよりも体内へ吸収されやすくなります。植物性たんぱく質である豆腐と動物性たんぱく質の豚肉と一緒にとることができるマーボー豆腐は、まさに子どもたちの成長にぴったりの料理です。



一食分の献立例：ごはん マーボー豆腐 バンバンジーサラダ