

きゅうしょく
◆◇◆ 給食おすすめレシピ ◆◇◆

《マーボー豆腐》

ざいりょう にんぷん
【材料】-4人分-

ぶたにく 豚ひき肉	100g
とうふ 豆腐	1/2丁
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
は 葉ねぎ	5本
にんにく	1/2片(3g)
しょうが	4g
みそ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1強
みりん	大さじ 1/2
トウバンジャン	お好みで
なたね油	小さじ 1
じゃがいもでんぷん	大さじ 1



- ① にんにくとしょうがはすりおろしておく。(チューブの商品を使ってもOK)
- ② にんじんはせんぎ、たまねぎはみじん切り、葉ねぎはこくちぎ、豆腐はせんちかく、ねぎは小口切り、豆腐は2cm角に切っておく。
- ③ 鍋になたね油をひいて火にかけ、①を入れ、香りが出たら②のにんじんとたまねぎを加える。
- ④ にんじんとたまねぎがやわらかくなったら、★の調味料と豆腐を入れ、具が少しかぶるくらいまで水(分量外)を入れて沸騰させる。
- ⑤ 一度火を止め、同量の水(分量外)で溶いたでんぷんを回し入れ、切った葉ねぎも加えて、もう一度火にかけ、とろみが出るまで混ぜる。