

料理名：マーボー豆腐



【材料（4人分）】

・木綿豆腐	1丁	・ごま油	小さじ1
・ぶたひき肉	50g	・片栗粉	小さじ1
・たまねぎ	1個	・トウバンジャン	少々
・にんじん	1/2本	・油	適宜
・たけのこ（水煮）	50g		
・にんにく	1片		
・しょうが	1片		
・しょうゆ	小さじ1		
・砂糖	大さじ1		
・赤みそ	大さじ2		
・中華だし	小さじ1		

【作り方】

- ① たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、たけのこは千切りに切る。
にんにく、しょうがは皮をむいてみじん切りにしておく。
- ② フライパンに油を熱し、①のにんにく、しょうがとぶたひき肉をいためる。
- ③ ②のにんじん、たまねぎを加えていためる。水気が出てきたところで、たけのこを加え、中華だし、砂糖を入れて煮詰める。
- ④ 木綿豆腐を2cm程度の食べやすい大きさに切る。
(給食では、鍋に湯を沸かして豆腐を下ゆでしています。)
- ⑤ ③に赤みそとしょうゆを加える。赤みそが溶けたところに④を入れ、お好みでトウバンジャンを加えて、ごま油を回し入れる。
- ⑥ ⑤に、水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。

【ポイント】

給食でも人気のある一品です。赤みそ仕立ての味付けで、ご飯がすすむメニューです。給食では、肉の代わりに細かく刻んだ大豆を使うこともあります。そうすることで鉄分や食物繊維などの栄養素を多くとることができます。

