

主菜



おいしい給食レシピ

まーぼーどうふ 麻婆豆腐

ざいりょう にんぶん 材料 (4人分)

ぶた にく ・豚ひき肉	60g	ちようみりよう <調味料>	
かんそうだいず ・乾燥大豆ミート	12g	とり ・鶏がらスープ	小さじ 2
たま ・玉ねぎ	1/2個	さけ ・酒	おお 大さじ 1
・にんじん	1/3本	しょうゆ ・しょうゆ	おお 大さじ 1
・ねぎ	1/2本	とうばんじゃん ・トウバンジャン	こ 小さじ 1/3
たけのこみず ・たけのこ水煮	40g	てんめんじゃん ・テンメンジャン	おお 大さじ 1
しいたけ ・干し椎茸	2枚(戻す)	はちよう ・八丁みそ	こ 小さじ 1
・にんにく	ひとかけ	さとう ・砂糖	こ 小さじ 1
・しょうが	ひとかけ	しお ・塩、こしょう	かくしょう 各少々
あぶら ・サラダ油	小さじ 1	かたくりこ ・片栗粉	こ 小さじ 1
みず ・水	120cc	みずと かたくりこ ・水(水溶き片栗粉)	おお 大さじ 1
もめんどうふ ・木綿豆腐	1丁		



<作り方>

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、戻した干し椎茸はあらみじん切り、ねぎは小口切り、木綿豆腐はさいの目切りにする。大豆ミートはお湯で戻して絞っておく。
- ② フライパンにサラダ油を温めて、にんにく、しょうが、トウバンジャンを炒めて、香りが出たら、ひき肉と大豆ミートを加えて炒める。ひき肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干し椎茸を加えてよく炒め、水と調味料を加えて煮る。
- ③ 沸騰したお湯に塩(分量外)を入れ、木綿豆腐を下茹でする。
- ④ ②に③の豆腐を加えて少し煮込み、ねぎを加え、最後に水溶き片栗粉でとろみを付けてできあがり。



POINT



- ・乾燥大豆ミートはお湯でもどしたあと、水分をよく絞っておきます。
※乾燥でないタイプならば 40g使います。
- ・木綿豆腐は下茹ですると形がくずれずきれいに仕上がります。
- ・給食の麻婆豆腐は野菜たっぷりです。