

→ マーボ豆腐



材料(4人分)

ねぎ	60g
にんじん	80g
たけのこ	80g
にんにく	少々
しょうが	少々
冷凍豆腐	360g
砂糖	12g
豆みそ	20g
しょうゆ	9.2g
中華だしの素	4g
みりん	4g
酒	4g
こしょう	少々
油	適量
豚ひき肉	60g
豆板醤	0.8g
でん粉	3.2g

→ 作り方

1. ねぎは小口切り、にんじんは短冊切りにする。
2. たけのこは短冊切りにし茹でる。
3. にんにくとしょうがはすりおろす。
4. 冷凍豆腐を鍋で茹でて、水切りをする。
5. 砂糖・豆みそ・しょうゆ・中華だしの素・みりん・酒・こしょう・水200mlを合わせておく。
6. 中華鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒める。(3)のしょうがとにんにく・豆板醤を入れ、一緒に炒める。
7. たけのこ・にんじん・ねぎを入れてさらに炒める。
8. (7)に(5)を入れ、煮たったら(4)を入れる。
9. 再び煮立ったら、水で溶いたでん粉を加え、とろみを付ける。

* コツ・ポイント *

給食では冷凍豆腐を使用しています。家庭で作られる時は木綿豆腐を1cm程度の角切りにして使用してください。