

5月の給食より

マーボー豆腐



材料（4人分）

合びき肉 120g
木綿豆腐 400g
（大きめのもの1丁半程度）
人参 1/3本
玉ねぎ 中1個
たけのこ水煮 40g
グリーンピース 40g
干しいたけ 中1~2枚
ねぎ 2本
しょうが 1かけ
にんにく 1かけ
サラダ油 小さじ1

※ { さとう 大さじ1
濃口しょうゆ 大さじ1
赤みそ 大さじ2
酒 小さじ2
中華スープの素 小さじ1.5
一味唐辛子 少々
水 80~100cc

かたくり粉 小さじ1

ごま油 小さじ1/2
ラー油 少々

《作り方》

- ① 木綿豆腐は軽くおもしろをして水気を切っておいた後、角切りにして水に放す。
- ② たけのこは下ゆでし、みじん切りにする。干しいたけはぬるま湯でもどし、みじん切りにする。人参・玉ねぎ・しょうが・にんにくもそれぞれみじん切りに、ねぎは小口切りにする。グリーンピースは塩ゆでする。
- ③ サラダ油を熱し、しょうが・にんにく・ねぎを入れ香りを出し、ひき肉を炒めて塩・こしょうをする。
- ④ 人参・たけのこ・しいたけ・玉ねぎの順に炒め、十分に火が通ったら※の調味料を加えて調味する。（みそを加えたら焦げやすいので注意する。）
- ⑤ 豆腐を湯どおしする。
（湯豆腐の要領で、あらかじめ豆腐を温めておく）
- ⑥ 具の中に水気を切った豆腐を入れて、一煮立ちしたら少量の水で溶いたかたくり粉を入れて、とろみをつける。
- ⑦ グリーンピース・ごま油・ラー油を入れて仕上げる。