

## 給食メニューを

## 作ってみよう！

### マーボー豆腐

#### 材料（1人分）

豚ひき肉	20g
ごま油	2g
しょうが	0.22g
にんにく	0.5g
にんじん	10g
豆腐	100g
白ねぎ	7.7g
ニラ	2g
砂糖	3g
うす口醤油	2g
濃口醤油	2.5g
みそ	2g
料理酒	2g
中華ブイヨン	0.8g
かたくり粉	2.5g
水	42.24g

#### 作り方

- ① しょうが・にんにくはすりおろしみじん、にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、ニラは0.5cmに切る。豆腐は2cm角に切り、ゆでる。
- ② 油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を加えて炒める。
- ③ 肉の色が変わったらにんじんを入れて炒める。
- ④ 水・調味料を加える。
- ⑤ 豆腐・ねぎ・ニラを加える。
- ⑥ 火が通ったら水溶きかたくり粉でとろみをつける。



※水の量は調整してください。  
豆腐の代わりに厚揚げでもできますよ。