

<きゅうしょくレシピ>

マーボー豆腐



材料(4人分)

にんにく(みじん切り)	小さじ 1/2
しょうが(みじん切り)	小さじ 1
トウバンジャン	少々
油	大さじ 1
たまねぎ	1/2 個
にんじん	60g
豚ひき肉	100g
たけのこ水煮	60g
エリンギ	60g
鶏がらスープの素	小さじ 1
チンメンジャン	大さじ 2
酒	小さじ 2
赤みそ	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
木綿豆腐	2丁(600g)
片栗粉	大さじ 1
青ねぎ	1本



作り方

- ① たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、たけのことエリンギは短冊切り、豆腐は1.5cm角切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に油を入れて火にかけ、にんにく、しょうが、トウバンジャンを炒めて香りを出し、豚ひき肉を加えて炒める。
- ③ 豚ひき肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、たけのこ、エリンギを入れてさらに炒め、野菜が浸る程度の水と鶏がらスープを加えて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、合わせておいた調味料と豆腐を加えて煮る。
- ⑤ しょうゆで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、青ねぎを加えて煮る。

✿ポイント✿

給食オリジナルレシピのマーボー豆腐です！給食では大量の豆腐を使うので、別鍋でゆでて作りますが、おうちでは、調味料を入れた後に加えて、中火でゆっくり火を通してください。

