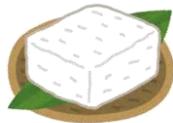




作ってみませんか？ふくやまの学校給食

マーボー豆腐



2月 福山市立〇〇小学校

材料（4人分）		作り方
木綿豆腐(さいの目切り)	1丁	① 干しいたけを水で戻し、みじん切りにする。 ② 調味料Aをあわせておく。 ③ 中華鍋(またはフライパン)を熱してごま油をひき、しょうが、にんにくを香りが出るまで炒める。 ④ 豚ひき肉を加えて炒め、火が通ったら、たまねぎ、にんじん、①を入れてさらに炒める。 ⑤ 調味料と豆腐を加える。 ⑥ ねぎを加え、味を調える。 ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑧ 最後にお好みでごま油を回し入れる。(ごま油の香りが増します)
豚ひき肉	140g	
にんじん(みじん切り)	小1本	
たまねぎ(粗みじん)	1個	
干しいたけ	1個	
ねぎ(小口切り)	30g	
しょうが(みじん切り)	少々	
にんにく(みじん切り)	少々	
ごま油	適宜	
┌ 赤みそ	大さじ1強	
├ A 砂糖	大さじ1	
└ しょうゆ	小さじ1	
┌ 豆板醤	少々	
├ 片栗粉	大さじ1	
└ 水	大さじ1	

*干しいたけの戻し汁を加えるとうま味が増します!!



ひとこと Memo

2月は節分があることもあって、給食に大豆・大豆製品を使った料理が多く登場します。

マーボー豆腐は、学校給食の人気メニューです。

大豆製品である「豆腐」を食べやすくした、ごはんがすすむ中華料理です。

【1人分の栄養価】

エネルギー	194kcal
たんぱく質	12.3g
脂質	10.1g
食塩相当量	0.9g

