

マーボーひじき



材料（4人分）		作り方
豆腐（さいの目切り）	1/2丁	① 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。
豚ひき肉	100g	
芽ひじき（水でもどす）	6g	
にんじん（みじん切り）	1/5本	
たまねぎ（粗みじん）	1個	
たけのこ・水煮（粗みじん）	40g	② 豚ひき肉を加えて炒め、火が通ったら、たまねぎ、にんじん、ひじき、たけのこの順に入れて、さらに炒める。
にら（小口切り）	1束	
しょうが（みじん切り）	1かけ	③ 調味料A、豆腐を入れ、煮えたら、にらを加えて、さっと炒める。
にんにく（みじん切り）	1かけ	
ごま油	適宜	④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
赤みそ	大さじ2弱	
砂糖	A 小さじ4	⑤ 最後にお好みでごま油を回し入れる。（香りが増します）
豆板醤	少々	
しょうゆ	小さじ1	
片栗粉（水で溶く）	適量	

ひとこと Memo

学校給食の人気メニュー「マーボー豆腐」にひじきを加えた料理です。

ひじきには、不足しがちな栄養素である「鉄分」や「カルシウム」が多く含まれています。

【1人分の栄養価】

エネルギー	164 kcal
たんぱく質	10.2 g
脂質	8.3 g
食塩相当量	1.3 g

