

【麻婆豆腐】レシピ

【材 料 (中学生 1人分)】

木綿豆腐	90 g	
豚ひき肉	55 g	
しょうが	0.24 g	
にんにく	0.36 g	
にんじん	13.5 g	
長ねぎ	26.1 g	
サラダ油 (米油)	0.3 g	
塩	0.2 g	} A
砂糖	2.0 g	
酒	1.5 g	
しょうゆ	4.0 g	
赤みそ	6.0 g	
オイスターソース	1.0 g	
豆板醤	0.15 g	
片栗粉	2.0 g	
水	30 g	



栄養価<中学生 1人分>

エネルギー	228kcal	たんぱく質	17.7 g
脂 質	14.5 g	食塩相当量	1.7 g



ごはんには合う
味付けだよ!

【作り方】

- ① しょうが、にんにく、にんじんをみじん切りにする。
- ② フライパンに油をしき、みじん切りにしたにんにくとしょうが、豆板醤を炒めて香りを出す。
- ③ ②に豚ひき肉を入れ、強火で炒める。
- ④ ある程度火が通ったら、みじん切りにしたにんじんとAの調味料を入れ、水を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 木綿豆腐は下茹でしておく。
- ⑥ 片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 小口切りにした長ねぎを入れ、しんなりしたら、⑤の豆腐を入れて煮込んで完成。

☆ポイント☆

麻婆豆腐は、中学校給食の献立の中でも人気のメニューです。大量調理のため、たくさんの量を炒めてもくずれにくい木綿豆腐を使うこと、そして、木綿豆腐を事前に下茹ですることによって水分が出にくくなるのがポイントです。本場の中国四川では赤唐辛子、山椒、豆板醤などで調味しますが、給食では豆板醤で辛さを調整しているため、子どもでも食べやすい味付けとなっています。

ご家庭でも学校給食のメニューを作ってみてください。