

マーボ豆腐

給食レシピ集

材料（4人分）

豚ひき肉	130g
にんにく	1/2片
しょうが	5g
木綿豆腐	2丁
にんじん	40g
長ねぎ	50g
にら	30g
たけのこ（水煮）	50g



豆板醤 小さじ 1/2（辛い方が良ければ増やす）

鶏がらスープの素

ひとつまみ

かたくり粉 大さじ 1.1/2

油 適量

ごま油 適量

味噌	大さじ 2
しょうゆ	小さじ 2
砂糖	小さじ 1/2
テンメンジャン	大さじ 1
酒	小さじ 1

※Aの調味料を合わせておく

作り方

- ① にんにく・生姜はみじん切り、にんじん・長ねぎ・にら
たけのこは粗みじん切り、豆腐は大きめのサイコロ状に切る。
- ② フライパンに油を熱し、豆板醤・にんにく・生姜を入れ、香りが
出てきたらひき肉を入れてほぐしながら炒める。
- ③ にんじん・たけのこを入れて炒め、鶏がらスープの素と水を入
れて煮る。＊ひたひたくらいの水の量
- ④ 野菜が煮えたらAの調味料を入れて煮立て、下茹でした豆腐・
にら・長ねぎを入れひと煮立ちさせる。
- ⑤ 一度火を止め、水溶き片栗粉を入れて再び火をつける。
- ⑥ とろみがついたらごま油をまわしかける。