

マーボー豆腐



<給食献立例>

ごはん
牛乳
☆ マーボー豆腐
揚げ春巻
キャベツのゆかり味



*材料は学校給食(3~4年生)の4人分の量です。

<材料>

鶏肉	100g
塩・こしょう	少々
豆腐	1丁(400g)
ねぎ	20g
土生姜	4g
人参	30g
干しいたけ	4g
たけのこ水煮	40g
サラダ油	小さじ1/2
スープの素	小さじ1
みそ	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
A ガーリックパウダー	少々
ケチャップ	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
トウバンジャン	少々
ごま油	小さじ1/2
水	適量
かたくり粉	小さじ1

<作り方>

- 1 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 豆腐は1~2cm角に切る。たけのこ、人参は細切り、干しいたけはもどして細切りにする。ねぎは小口切り、土生姜はみじん切りにする。Aの調味料をあわせておく。
- 3 サラダ油を熱し、ねぎ半分と土生姜を炒め、香りが出たら鶏肉を入れて塩・こしょうをする。
- 4 たけのこ、人参、干しいたけ、水とスープの素を入れ、Aの調味料を加えて煮る。
- 5 火が通ったら豆腐を入れて煮る。
- 6 残りのねぎを加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。仕上げにごま油を加える。

