



マーボー豆腐 麻婆豆腐



材料：約4人分

★砂糖・・・小さじ1と1/2
★しょうゆ・・・小さじ3
★みそ・・・大さじ1（18g）
★オイスターソース・・・小さじ1
★テンメンジャン・・・大さじ1
★チキンコンソメ・・・大さじ1/2
★水・・・40ml
★はよく混ぜ合わせておく

油・・・大さじ1
しょうが・・・1/2片（みじん切り）
にんにく・・・ひと片（みじん切り）
長ねぎ・・・1/2本（みじん切り）
トウバンジャン・・・小さじ1/3（お好みで増減してください）
豚ひき肉・・・120g
酒・・・小さじ1
にんじん・・・1/2本（みじん切り）
ゆでたけのこ・・・70g（みじん切り）
（入れなくてもOKですがその分調味料を調整するか他の材料を増やしてください）
豆腐・・・1丁（400g・さいの目に切って下茹でしておく）
水・・・180ml
でんぶん・・・大さじ1強（大さじ3杯分の水で溶いておく）
にら・・・10g（2、3茎くらい・3センチ幅に切る）

下茹でしておくとき余分な水分がぬけて型崩れしにくく味が染み込みやすくなります。

つくりかた



- ①フライパンまたは中華鍋に、油、しょうが、にんにく、長ねぎ、トウバンジャンを入れて火にかけ、軽く香りを出す
- ②豚ひき肉と酒を加え、肉の色が変わるまで炒める
- ③にんじん、たけのこも加えてよく炒め、水（180ml）と★の調味料を加えてひと煮たちさせる
- ④さらに豆腐を加えて少し煮る
- ⑤豆腐が温まったら火を弱め、水で溶いたでんぶんを回しかけ、トロミがつくまで混ぜる
- ⑥仕上げににらを加え混ぜ、にらがクタクとしたら出来上がり

給食の麻婆豆腐は、にんじん、たけのこが入って歯ごたえがあるのが特徴です。
もちろんなくてもおいしくできますが、その分調味料を調整するなどしてくださいね。
豆腐の種類は、給食では絹豆腐を使用しますが、お好みで木綿豆腐でも。
にらの代わりに万能ねぎにしたり、仕上げにごま油やラー油、山椒を加えたり、いろいろアレンジして楽しんでみてください。

