



マーボー豆腐



給食のマーボー豆腐は素を使わずに、味付けもオリジナルです。そのため辛味が抑えられ、子どもでも食べやすい味に上げています。

豆腐の「腐」という漢字は「液体でも固体でもないブヨブヨしたもの」を表すそうです。ですから豆腐の字は

「大豆を加工してできた液体でも固体でもないブヨブヨしたもの」ということで書かれてい



材料（4人分）

豚ひき肉	100g
ひきわり水煮大豆	20g
長葱	1/2本
椎茸	2個
豆腐	1/2丁
ごま油	小さじ1
おろし生姜	小さじ1/2
おろしにんにく	少々
片栗粉	小さじ1
水（片栗粉用）	20cc
A 醤油	大さじ1と小さじ1
A 砂糖	小さじ2
A 豆板醤	小さじ1/4
A 甜麺醤	小さじ1/3
A 液体鶏がらスープ	小さじ1
A 味噌	小さじ1/2

切り方

みじん切り
みじん切り
食べやすい大きさ

作り方

- 1 豆腐は水を切り、Aの調味料は合わせておく。
- 2 半量のごま油をひき、生姜、にんにくを炒め香りが立ったら、ひき肉を入れる。
- 3 肉に火が通ったら、大豆、椎茸を入れ炒める。
- 4 Aの調味料を加え、さらに炒める。
- 5 豆腐を入れてひと煮立ちさせたら、長葱を加える。
- 6 水溶き片栗粉でとろみをつけたら、残りのごま油を入れ出来上がり。

