

# ●マーボー豆腐●



材料（ 4人分 ）

豚ひき肉 120g  
サラダ油 小さじ1  
にんにく 少々  
ねぎ 1/2束  
※1束は50g程度です

たまねぎ 200g(中1個)  
にんじん 100g(中1/2本)

豆腐 320g  
※豆腐1丁はメーカーにより  
300~450gとさまざま  
です。

調味料

豆板醤	0.6g
※小さじ1は6g程度です	
酒	小さじ1
赤味噌	大さじ2弱
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1弱
みりん	小さじ1
片栗粉	4g
ごま油	少々

## 作り方

1. 材料を切る。にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじんはみじん切りに、豆腐はさいの目切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとねぎを入れ、こがさないように炒めて香りをだす。
3. 2のフライパンに豚ひき肉、たまねぎ、にんじんを加え、よく炒める。
4. 調味料と水溶き片栗粉を入れ、水を切った豆腐を入れて煮る。
5. 豆腐によく火が通ったら、ごま油を入れて仕上げ、火を止める。

## ●栄養教諭のコメント

マーボー豆腐は、ご家庭でもよく作られるお料理のひとつではないかと思います。給食にもマーボー豆腐は、よく登場します。

給食は手作りを基本にしていますので、マーボー豆腐も既製の素を使わずに肉、野菜、豆腐、さまざまな調味料を組み合わせで作ります。ただ、お店で食べるものとは少し違うかもしれません。みじん切りにした野菜がたっぷり入っています。また、麻婆豆腐の特徴は辛さですが、低学年の児童が食べることを考慮して唐辛子類は控え、たまねぎの甘味でマイルドな食べやすいものになっています。

植物由来で脂質が少ない蛋白源である豆腐は子どもたちにできるだけ食べさせたい食品です。豆腐は澄まし汁やグラタン、冷奴等として給食の献立によく使いますが、マーボー豆腐は其中でも人気があります。