



『マーボー豆腐』




●材料	分量（4人分）
木綿豆腐	400g（1丁）
合いびき肉	120g
玉ねぎ	120g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
白ねぎ	20g
ねぎ	10g
干ししいたけ	4g
赤味噌	18g（大さじ1）
テンメンジャン	12g（小さじ2）
トウバンジャン	少々
砂糖	5g（小さじ1と1/2）
しょうゆ	12g（小さじ2）
酒	5g（小さじ1）
油	適量
ごま油	1.2g（小さじ1/4）
片栗粉	8g（小さじ2）
水（片栗粉溶き用）	8g


- 作り方
1. 玉ねぎ・にんにく・しょうがをみじん切りにする。干ししいたけは水で戻して石づきをとりみじん切りにする。
 2. 白ねぎは縦4分の1に切り、みじん切りにする。ねぎは小口切りにする。
 3. 豆腐は1.5センチくらいのサイコロ切りにして、お湯で1～2分ゆで、ザルにあげ水切りする。
 4. 熱したなべに油を入れ、にんにく・しょうが・白ねぎを入れ炒める。
 5. 合いびき肉・玉ねぎ・干ししいたけを加えて炒め、合わせておいた調味料を加え少し煮込む。
 6. 豆腐・ねぎを入れて再び煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。

●学校給食献立例

福岡県にちなんだ献立



- ・麦ごはん
- ・麻婆豆腐
- ・中華和え
- ・大学芋
- ・牛乳



豆腐を下茹でする際、塩を少し入れると、固めの仕上がりになります。

