

【 マーボー豆腐 】

●材料（4人分）

- 豆腐・・・400g
- 豚ひき肉・・・80g
- 大豆ミート・・・10g
- おろししょうが・・・小さじ1
- おろしにんにく・・・小さじ1
- ねぎ・・・1本
- にんじん・・・1/2本^o
- 干しいたけ・・・1枚
- にら・・・1/3束
- マーボー豆腐の素・1袋
- 水・・・180cc
- 砂糖・・・小さじ1
- しょうゆ・・・大さじ2/3
- オイスターソース・小さじ2
- ごま油・・・小さじ1

●作り方

- ①ねぎ、にんじんはみじん切り、にらは3センチ長さに切る。干しいたけは水で戻して薄切りにする。
- ②鍋にごま油を熱してひき肉と大豆ミートを炒める。肉の色が変わったらおろしたしょうがとにんにく、にんじんを加えて炒め、ねぎ、しいたけ、にらを入れて炒める。
- ③②にマーボー豆腐の素と水、Aを入れ、煮立ったらさいの目に切った豆腐を加えて煮る。最後に付属のとろみ粉でとろみをつける。



【料理について】

市販のマーボー豆腐の素を使い、野菜をたくさん取り入れ給食風にアレンジしました。給食では、豚肉の他に大豆ミート（大豆で作られたそぼろ状のもの）を使っています。

A