

マーボー豆腐



<材料> (4人分)

豆腐	・・・1丁から1丁半
豚ひき肉	・・・80g
にんじん	・・・1/2本
玉ねぎ	・・・1個
ねぎ	・・・1/4本
しょうが	・・・1片
にんにく	・・・1片
とうがらし粉	・・・少々
中華だし	・・・小さじ1/2
清酒	・・・小さじ1
赤みそ	・・・大さじ1
さとう	・・・大さじ1
しょうゆ	・・・大さじ1
かたくり粉	・・・小さじ1

<作り方>

- ① にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りに、ねぎは小口切りにする。
- ② 豆腐を食べやすい大きさに切る。(給食では豆腐を温めておきます。)
- ③ 熱した鍋で豚ひき肉、しょうが、にんにくを炒める。
- ④ 豚ひき肉の赤みがなくなったら、にんじん、玉ねぎを加えて、よく混ぜ合わせ、炒める。
- ⑤ 調味料を加える。
- ⑥ 豆腐を加え、しっかりと加熱をする。
- ⑦ かたくり粉を水で溶き、加える。
- ⑧ ねぎを加える。
- ⑨ 味を整えて、完成！

【ひとくちメモ】

・給食でも人気メニューのひとつです。ナスを入れてもおいしく食べられます。