

学校給食のおすすめレシピ

給食の麻婆豆腐

献立の組み合わせく例>

- ・ 麦ごはん
- ・ いかのチーズ焼き
- ・ **麻婆豆腐**
- ・ ブロッコリーとツナの和え物
- ・ 牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

木綿豆腐	1丁	酒	大さじ1
豚ももひき肉	50g	三温糖	小さじ2
たまねぎ	120g	しょうゆ	大さじ1
にんじん	60g	赤みそ	20g
たけのこ水煮	60g	鶏ガラスープ顆粒	少々
干し椎茸	2~3枚	コチュジャン	お好みで
にら	30g	干し椎茸戻し汁	80cc
にんにく、しょうが	少々	水溶き片栗粉	適量
		ごま油	少々

【作り方】

- ①たけのこは千切り。玉葱、人参、干し椎茸(戻し)はみじん切りにする。ごま油でにんにく、しょうが、ひき肉を炒め、他も加えて炒めたら、調味料で味付けする。水気は、椎茸の戻し汁を使うと旨味がアップします。煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ②豆腐は角切りにして、沸騰したお湯で下ゆです。中まで温まったら、水気を切って、①に加えて混ぜる。
- ③仕上げに、2cm幅に切ったニラを加える。

辛いのがお好み場合は、仕上げに粉山椒をどうぞ！