

# 学校給食のおすすめレシピ

## 給食のマーボー豆腐

【4人分】	
木綿豆腐	1丁
豚ももひき肉	50g
たけのこ水煮	60g
たまねぎ	1個(120g位)
にんじん	1/4本(60g位)
干し椎茸	2~3枚
にら	1/4束(30g位)
にんにく、しょうが	少々
コチュジャン	お好みで
酒	大さじ1
三温糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1弱
みそ(赤)	20g
中華スープのもと	少々
しいたけ戻し汁	80cc
水溶き片栗粉	適宜
ごま油	仕上げに適宜



### <作り方>

- ① たけのこは千切り、玉葱、人参、干し椎茸(戻し)はみじん切りにします。
- ② にんにく、しょうが、ひき肉を炒め、①を加え炒めます。調味料を加え、水気が欲しいときは、椎茸の戻し汁を使いましょう。水溶き片栗粉でとろみをつけておきます。
- ③ 豆腐は1cm角に切りに、お湯で下ゆでします。中まで温まったら、水気を切って、②に加える。
- ④ 仕上げに、2cm幅に切ったにらと、ごま油を加える。辛いのがお好みの方は、仕上げに粉山椒をどうぞ。

給食の麻婆豆腐は、甘口のみそ味で、野菜たっぷりの麻婆豆腐をごはんの上に乗せて、麻婆豆腐丼にして食べる子が多いです。

