



食育の日の献立

～マーボ豆腐～

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



★ひとくちメモ★

日本を代表する伝統的な健康食品「豆腐」を使ったマーボ豆腐は給食でも人気のメニューです。給食のマーボ豆腐は具たくさんでとても美味しいです。

マーボ豆腐の素の代わりに、トウバンジャン、テンメンジャン、オイスターソース、鶏ガラスープの素など好みの調味料を加えても、手作りで美味しいマーボ豆腐になります。

材料（4人分）

豆腐	1と1/2丁
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
きざみしいたけ（乾物）	4g
グリーンピース	10g
たけのこ水煮	50g
豚挽肉	50g
油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1
マーボ豆腐の素	40g
みそ	大さじ1
① 砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2
水	大さじ1
片栗粉	小さじ1
水	適量

作り方

- ① 豆腐は水切りをしてさいの目に切る。にんじん、たけのこ水煮は小さめのいちよう切り、玉ねぎはみじん切りにする。しいたけは水で戻し、うす切りにする。
- ② 鍋で油をひき、にんにくとしょうがを入れ加熱して香りを出す。さらに豚挽肉を加えて炒める。
- ③ 豚挽肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ水煮を加え炒める。
- ④ 調味料①を入れ、豆腐を加えて崩さないように炒める。
- ⑤ 豆腐に火が通ったら、グリーンピースを加えてさっと炒め、水溶き片栗粉でとろみをつける。

