

【学校給食レシピ紹介】

2019年11月掲載

レシピ名	マーボー豆腐																				
エネルギー(1人分)	231kcal																				
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>豚ミンチ肉・・・・・・・・80g</td> <td>ごま油・・・・・・・・小さじ1</td> </tr> <tr> <td>蒸し大豆・・・・・・・・40g</td> <td>酒・・・・・・・・小さじ1</td> </tr> <tr> <td>木綿豆腐・・・・・・・・1と1/2丁</td> <td>三温糖・・・・・・・・小さじ1</td> </tr> <tr> <td>にんじん・・・・・・・・中1/2本</td> <td>しょうゆ・・・・・・・・小さじ2</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ・・・・・・・・中1個</td> <td>オイスターソース・・小さじ1</td> </tr> <tr> <td>水煮たけのこ・・・・・・1/5個</td> <td>赤みそ・・・・・・・・大さじ2</td> </tr> <tr> <td>ピーマン・・・・・・・・小1個</td> <td>豆板醤・・・・・・・・少量</td> </tr> <tr> <td>にんにく・・・・・・・・1片</td> <td>塩・・・・・・・・少々</td> </tr> <tr> <td>しょうが・・・・・・・・1かけ</td> <td>こしょう・・・・・・・・少々</td> </tr> <tr> <td></td> <td>片栗粉・・・・・・・・大さじ1と1/2</td> </tr> </table>	豚ミンチ肉・・・・・・・・80g	ごま油・・・・・・・・小さじ1	蒸し大豆・・・・・・・・40g	酒・・・・・・・・小さじ1	木綿豆腐・・・・・・・・1と1/2丁	三温糖・・・・・・・・小さじ1	にんじん・・・・・・・・中1/2本	しょうゆ・・・・・・・・小さじ2	たまねぎ・・・・・・・・中1個	オイスターソース・・小さじ1	水煮たけのこ・・・・・・1/5個	赤みそ・・・・・・・・大さじ2	ピーマン・・・・・・・・小1個	豆板醤・・・・・・・・少量	にんにく・・・・・・・・1片	塩・・・・・・・・少々	しょうが・・・・・・・・1かけ	こしょう・・・・・・・・少々		片栗粉・・・・・・・・大さじ1と1/2
豚ミンチ肉・・・・・・・・80g	ごま油・・・・・・・・小さじ1																				
蒸し大豆・・・・・・・・40g	酒・・・・・・・・小さじ1																				
木綿豆腐・・・・・・・・1と1/2丁	三温糖・・・・・・・・小さじ1																				
にんじん・・・・・・・・中1/2本	しょうゆ・・・・・・・・小さじ2																				
たまねぎ・・・・・・・・中1個	オイスターソース・・小さじ1																				
水煮たけのこ・・・・・・1/5個	赤みそ・・・・・・・・大さじ2																				
ピーマン・・・・・・・・小1個	豆板醤・・・・・・・・少量																				
にんにく・・・・・・・・1片	塩・・・・・・・・少々																				
しょうが・・・・・・・・1かけ	こしょう・・・・・・・・少々																				
	片栗粉・・・・・・・・大さじ1と1/2																				
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 蒸し大豆は粗いみじん切りにする。 ② にんにくとしょうがはみじん切り、その他の野菜は小さめに切る。 ③ 豆腐はしっかり水を切ってから、さいの目に切る。 ④ 赤みそを少量の水で溶いておく。 ⑤ ごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒めて香りを立てる。 ⑥ 豚ミンチ肉を加え、ほぐしながら炒め、酒、塩、こしょうをふる。 ⑦ 豆板醤を加え、たけのこ、にんじん、たまねぎを入れて炒める。 ⑧ 調味料を入れて一煮立ちしたら、蒸し大豆と豆腐を加え、火が通るまで煮る。 ⑨ ピーマンと④を入れ、豆腐を崩さないように混ぜ合わせる。 ⑩ 水溶きした片栗粉でとろみをつけ、仕上げる。 																				
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>今年10月に開催されたG20岡山保健大臣会合参加国の料理や食材等について児童生徒に知らせ、国際理解を深めるため、4月から月に1回程度、参加国の料理を学校給食に取り入れています。今回は日本でもすっかりおなじみの中国・四川料理のひとつ、マーボー豆腐です。</p> <p>四川省は山間部で、新鮮な食材が手に入りにくいということもあり、貯蔵を考えた漬け物が発達しました。また、とうがらしやねぎ、にんにくなどを使った、刺激のある料理が多くあります。</p> <p>給食では成長期の児童・生徒のために、カルシウムや鉄を豊富に含む大豆・大豆製品を積極的に使うようにしています。マーボー豆腐には豆腐の他に、蒸し大豆をみじん切りにして加え、さらに栄養素を強化しています。</p>																				



