

🍴 麻婆豆腐丼



＜材 料＞

食品名	分量(g)	切り方等
サラダ油	0.3	
生姜	0.5	みじん切り
にんにく	0.3	みじん切り
トウバンジャン	0.1	
豚ひき肉	35	
酒	2	
こしょう	0.02	
たまねぎ	40	みじん切り
にんじん	10	みじん切り
水	35	水溶き片栗粉の分を残す
木綿豆腐	70	さいの目切り
液体スープポーク中華※	5	
砂糖	1.3	
醤油	5	
赤味噌	6	
テンメンジャン	3	
食塩	0.1	
澱粉	3	水で溶く
長ねぎ	10	小口切り
ごま油	0.2	

＜作り方＞

- ① サラダ油でみじん切りにした生姜、にんにく、トウバンジャンを炒めて香りを出す。香りが出てきたら豚ひき肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。酒とこしょうで下味をつける。
- ② たまねぎとにんじんを加え、全体に混ざったら水を加えて煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、液体スープポーク中華、砂糖、醤油、赤味噌、テンメンジャンを加える。食塩は、味をみながら調整する。
- ④ 豆腐を入れてひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 最後に長ねぎとごま油を加えて仕上げる。

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みに調整してください。

＜栄養士からのコメント＞

給食の麻婆豆腐丼は冷凍絹豆腐と木綿豆腐の二種類を使っています。レシピは木綿豆腐で載せていますが、家庭で作るときにはお好みの豆腐で作ってください。豆腐は低エネルギー、高たんぱく質で栄養価の高い食品です。※学校給食では液体スープポーク中華を使っていますが、家庭で作る際は中華だしの素で代用できます。

栄養成分100g中

木綿豆腐 エネルギー73kcal 蛋白質7.0g 脂質4.9g 炭水化物1.5g

絹豆腐 エネルギー56kcal 蛋白質5.3g 脂質3.5g 炭水化物2.0g