

【麻婆豆腐】

(浦安市千鳥学校給食センター)

〈材料・分量・切り方〉

材料	分量 (1人分)	切り方など
豚もも脂身付き (一度挽)	10 g	
大豆の水煮	5 g	粗みじん切り
しょうが	0.6 g	みじん切り
にんにく	0.5 g	みじん切り
むき玉ねぎ	15 g	みじん切り
人参	5 g	みじん切り
エリンギ	6 g	みじん切り
長葱	5 g	みじん切り
にら	5 g	1cmの長さに切る
絹ごし豆腐	90 g	1cmの角切り
油	0.5 g	
さとう 上白	0.8 g	(小さじ1/6)
清酒 本醸造酒	2 g	(小さじ1/2強)
こいくちしょうゆ	3.5 g	(小さじ1/2強)
豆板醤	0.15 g	
赤味噌	3 g	(小さじ1/2)
でんぷん	1 g	(小さじ1/3)
とりがらスープ (液体)	6 g	ご家庭では顆粒の素少々で代用可
オイスターソース	1.2 g	(小さじ1/5)
水	10 g	

〈作り方〉

- 1 油を熱してにんにく、生姜、豆板醤を入れる。
- 2 豚肉をほぐしながら入れて火を通す。
- 3 玉ねぎ、人参を加えてよく炒める。
- 4 エリンギ、長葱、にらを加えて炒める。
- 5 粗みじんにした大豆の水煮を加える。
- 6 水、とりがらスープを加える。
- 7 調味料を加える。
- 8 下茹でした豆腐を加えて味をなじませる。
- 9 最後に水溶きでんぷんを加えて火を通す。



- * 給食で使用している調味料はご家庭のものとは塩分量など違う可能性があります。また、大量調理のため煮込む際の蒸発量も違う可能性があります。ご家庭で作る場合には水加減や調味料は、調整してください。
- * エリンギは干しシイタケにいただいても美味しいです。