



主菜

# 麻婆豆腐



©富士宮市さくやちゃん

給食の麻婆豆腐は、「野菜が苦手な子も食べられる」と大人気！

## 材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

・サラダ油	小さじ1
・にんにく	1かけ
・しょうが	1かけ
・豚ひき肉	150g
・酒	小さじ2
・たけのこ	80g
・水	300ml
・乾燥きくらげ	2g
<b>(A)</b>	
・テンメンジャン	小さじ2
・トウバンジャン	少々
・みそ	大さじ1弱
・中華だしのもと	大さじ1/2
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	小さじ2
・豆腐	250g
・片栗粉	大さじ1
・ごま油	少々
・葉ねぎ	20g

## 作り方

- ①たけのこはみじん切り（小さいダイス状に切ると食感がよくなります）、葉ねぎは3mmの小口切り、豆腐はさいの目に切っておく。  
（豆腐は湯通ししておくとも崩れにくくなる）  
にんにく、しょうがはすりおろす。
- ②鍋を熱し、油・にんにく・しょうがを入れて香りを出す。
- ③ひき肉を入れ、酒を振ってよく炒める。
- ④たけのこを入れてサッと炒めたら水を入れ、きくらげを入れる。
- ⑤(A)の調味料を入れ、ひと煮立ちしたら豆腐を入れて少し煮る。
- ⑥火加減を弱めて片栗粉を大さじ2の水で溶き、⑤の様子を見ながら入れてよく混ぜる。
- ⑦火を強め、ごま油・葉ねぎを入れて仕上げる。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

## 献立例



- ・牛乳
- ・麦ごはん
- ・麻婆豆腐
- ・ぎょうざ
- ・きゅうりと青梗菜の中華あえ

