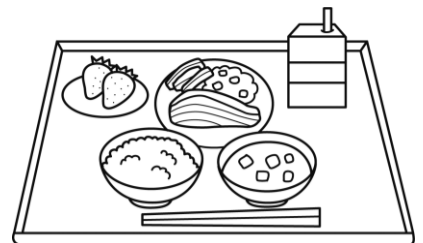




# 上北小 給食レシピ



料理名

## マーボー豆腐

**野菜たっぷり！**  
 にらを切ったり、豆腐  
 をちぎったり等楽しく  
 作りましょう。



材料名	分量(4人分)	切り方等	作り方
にんじん	1/2本	みじん切り	① 野菜を切る。 <b>にらは、はさみでカットしてもOK</b> ② 辛みそを作る。フライパンに★1を入れて、中火で加熱する。にんにくが色づいたら★2を加えてよく混ぜる。煮詰まったら、取り出す。 ③ 豆腐は一口大に切る。 <b>手でちぎってもOK。</b> 電子レンジ600Wで1分加熱する。 ④ フライパンにひき肉を入れて中火で炒める。 ⑤ 肉の色が変わったら、にんじん・ねぎ・水・辛みそを入れてふたをし、沸騰させる。 ⑥ 豆腐を入れてふたをし、5分煮る。 ⑦ にらを入れて混ぜ合わせる。 ⑧ とろみをつける。一度火を止めて、水溶きかたくり粉を回し入れ、素早く混ぜる。全体に混ぜたら中火にかけて、混ぜ続ける。 ⑨ ごま油を仕上げに加えて完成。
ねぎ	1本	みじん切り	
にら	1/2束	1 cm	
【辛みそ】			
★1 サラダ油	小さじ1		
★1 にんにく	ひとかけ	みじん切り	
★1 豆板醬	少々		
★1 みそ	大さじ1.5		
★2 しょうゆ	大さじ1弱		
★2 みりん	大さじ1		
豚ひき肉	100g		
水	200g	1カップ	
木綿豆腐	1丁	一口大	
かたくり粉	小さじ2	水で溶く	
ごま油	小さじ1		

### 【調理ポイント】

○辛みそを炒めて作ることで、自宅でも本格的な味に仕上がります。

○辛みそは3倍量等で作っておくと便利です。【ホイコーロー】や炒め物も簡単に出来ます。

(3倍量…サラダ油 大1・にんにく2かけ・豆板醬小1・みそ大4.5・しょうゆ大2・みりん大3)