

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	マーボー豆腐（主菜）		
分量 ※大人3～4人分			
材料	分量	備考	
木綿豆腐	1.5丁	(A) (A) (A)	
豚ひき肉	120g		
干しいたけ	2枚		
にんにく	1かけ		
しょうが	小1かけ		
長ねぎ	1/2本		
にら	1/2わ		
サラダ油	大さじ1		
干しいたけ戻し汁	3/4カップ		
砂糖	小さじ1/2		
しょうゆ	大さじ1		
みそ	30g		
片栗粉	大さじ1強		
水	片栗粉の2倍量		
ごま油	大さじ1/2		
手順（家庭用）			
（1）干しいたけは水で戻しておく。（戻し汁は水分として使うのでとっておく） （2）豆腐は2cm角位、にらは1cm位に切り、干しいたけ、長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。 （3）鍋にサラダ油を入れ、にんにく、しょうが、長ねぎを炒め、香りが出たら豚肉を炒める。 （4）肉の色が変わってきたら、干しいたけを加えて炒め、干しいたけ戻し汁、（A）の調味料を加えてひと煮立ちさせる。 （5）（4）に豆腐を加えて軽く煮たら水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を回し入れる。 給食室からのメッセージ ・ごはんがよく進む子ども達に人気のメニューです。 ・絹豆腐を使用する場合は下茹ですると崩れにくくなり、なめらかな豆腐の食感が楽しめます。 ・優しい味付けになっているので、鶏がらスープの素や豆板醤を加えて味の濃さや辛味を調整しても美味しいです。			
栄養価（幼児1人分）			
エネルギー151kcal たんぱく質 9.9g 脂質 10.1g 食塩相当量 1.1g			

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。

作成：新座市立新座保育園