

がっこうきゅうしょく にもの
学校給食レシピ【煮物】

マーボー豆腐
麻婆豆腐



ざいりょう ぶんりょう べっし
●材料 (分量は別紙)

ほ しいたけ もど じる しょう
干し椎茸 (戻し汁も使用する)

あぶら しょう が とうぼんじゃん いち みとうがらし
サラダ油、生姜・ニンニク・豆板醤 (なければ一味唐辛子)

ぶた にく しお さけ
豚ひき肉、塩・こしょう・酒

たま みず に
玉ねぎ、にんじん、たけのこの水煮

も めんとう ふ
木綿豆腐

てんめんじゃん あかみそ みそ
甜麺醤 (なければ赤味噌か味噌)、しょうゆ

かたくり こ あぶら
片栗粉、ねぎ、ごま油



つく かた
●作り方

ほ しいたけ みず
①干し椎茸は水でもどしておく。

しょう が ぎ ほ しいたけ たま
②生姜・ニンニクはみじん切り、干し椎茸、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、
あら き もめんとう ふ かく き
ねぎは粗みじんに切る。木綿豆腐は1～1.5cm角に切る。

あぶら あたた しょう が とうぼんじゃん りょう かお
③サラダ油を温めて、生姜・ニンニク・豆板醤・ねぎの1/3量を香りが
た いた
立つまで炒める。

ぶた にく さけ くわ いた
④豚ひき肉・酒を加えて、炒める。

ほ しいたけ たま くわ いた ほ しいたけ もど じる
⑤干し椎茸と玉ねぎ、にんじん、たけのこを加えて炒め、干し椎茸の戻し汁
い に ひつよう みず た
を入れて煮る。ひたひたになるように、必要なら水を足す。

てんめんじゃん あじつ とう ふ くわ に
⑥甜麺醤・しょうゆで味付けし、豆腐を加えて煮る。

みず と かたくり こ のこ あぶら くわ
⑦水溶き片栗粉でとろみをつけ、残りのねぎ・ごま油を加える。

給食の麻婆豆腐は、少しの肉とたっぷりの野菜を使用します。本校では、甜麺醤・赤味噌・醤油で味付けすることが多いですが、甜麺醤・赤味噌を使わず、塩と醤油、そして少量のナンプラーで味付けする「塩麻婆豆腐」も人気です。

ケチャップを入れると程よい酸味が加わり、見た目も鮮やかになるのでお勧めです。ぜひ「我が家の味」を作ってください。

マーボー豆腐 ざいりょう ぶんりょう
麻婆豆腐の材料の分量(およそ6人分)

ほ しいたけ 干し椎茸	まい もど じる しょう 3枚(戻し汁も使用する)
あぶら サラダ油	おお 大さじ1
しょうが 生姜	ひとかけ
ニンニク	ひとかけ
とうばんじゃん 豆板醤	しょうしょう 少々(なければ一味唐辛子を使用する。辛いので好みで加減する)
ぶた にく 豚ひき肉	100~200g
しお 塩・こしょう	しょうしょう 少々
さけ 酒	おお 大さじ1
たま 玉ねぎ	ほん 1本
にんじん	はんぶん 半分
たけのこのみず に 水煮	しょう ほん 小1本
も めんとう ぶ 木綿豆腐	ちょう 2丁
てんめんじゃん 甜麺醤	50g(なければあかみそ みそ 赤味噌か味噌)
しょうゆ	おお 大さじ2
かたくり こ 片栗粉	おお 大さじ1
ねぎ	ほん 1本
あぶら ごま油	こ 小さじ2

