今日は豆腐の日！！

～給食のレシピ集♪～



「麻婆豆腐」



今日は、１０月２日「とう（１０）ふ（２）」の日です。豆腐の料理はたくさんありますが、今日は給食でも人気な麻婆豆腐にしました！

豆腐が崩れないように、先にゆでて型崩れを防ぐ工夫をしています♪





鶏ひき肉を使ってあっさり仕上げました！！片栗粉を入れることで、調味料が素材に絡みやすくなり、まろやかさやコクを感じられます♪





～本日の献立～
・牛乳
・ごはん
・麻婆豆腐
・トックのスープ

（材料）～４人分～

・トウバンジャン	１ｇ（チューブ１ｃｍ）
・しょうが	２ｇ（小さじ１/３杯）
・鶏ひき肉	１００ｇ
・酒	２ｇ（小さじ１/２杯）
・にんじん	３０ｇ（３ｃｍ）
・たまねぎ	５０ｇ（１/４個）
・しいたけ（乾）	１ｇ（２～４枚）
・水	３０ｍｌ
・砂糖	２ｇ（小さじ１杯弱）
・こい口醤油	６ｇ（小さじ１杯）
・合わせみそ	１５ｇ（大さじ１杯弱）
・豆腐	２５０ｇ（１丁＝300～350ｇ）
・にら	２０ｇ（１/３束）
・片栗粉	４ｇ（小さじ１杯強）
・ごま油	１．５ｇ（小さじ１/２弱）

（作り方）

・豆腐を１０分ボイルする。

① トウバンジャン・しょうが・ひき肉をしっかり炒める。
② 酒を入れた後、にんじん・たまねぎ・干ししいたけを加えて炒め、水を入れる。
③ 砂糖・醤油・みそを入れて煮込む。
④ ボイルした豆腐を加えて煮込む。
⑤ にら・水で溶いた片栗粉・仕上げにごま油をまわし入れる。
完成♪

エネルギー:136kcal　たんぱく質:11.2g
食塩相当量:0.7g

玖珠町学校給食センター