



レシピを紹介!

マーボー豆腐

給食の定番メニューのマーボー豆腐。
お家でもぜひ作ってみませんか。

えびのプリッとした食感がアクセントで、
小さいお子さんでも食べられる辛みの少
ないレシピになっています。ご家庭では
市販の「素」を使うことが多いと思いますが、
家にある調味料で簡単にできるので
チャレンジしてみてください。

ナムルなどの野菜がたっぷりの副菜と
組み合わせると栄養バランスも完璧で
す!



「マーボー豆腐」(4人分)

【材料】

木綿豆腐	2丁(800g)	さとう	大さじ2
豚ひき肉	130g	しょうゆ	大さじ2
むきえび	100g	赤みそ	大さじ1 1/2
にんじん	40g	A オイスターソース	小さじ1
はねぎ	1/2 束	みりん	小さじ1
干しいたけ	7g	酒	小さじ1
しょうが	1/2 かけ	中華だし	適量
にんにく	1/2 かけ	水	200cc
油	適量	片栗粉	大さじ1
		トウバンジャン	少々

【作り方】

- ① にんにく・しょうがはみじん切り、にんじんは粗みじん、しいたけは水でもどして粗みじん、はねぎは小口切り、豆腐はさいの目に切る。
- ② 油でにんにく・しょうがを炒め、ひき肉を加えて炒める。
- ③ しいたけ・にんじん・えびを加えて炒め、水・Aの調味料を入れて煮る。
- ④ ③に豆腐を入れて煮る。
(豆腐に火がとおるまでは崩れやすいのであまりかき混ぜない。鍋をゆする程度にする。)
- ⑤ 葉ねぎを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 仕上げにトウバンジャンを入れる。

※しょうが・にんにくは
チューブのもので代用
できます。