



だいとう キラキラ大東

マーボー どうふ 豆腐

きゅうしょく ていはん
給食の定番メニューです。

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・豚ひき肉.....150g
- ・にんにく.....ひとかけ
- ・しょうが.....ひとかけ
- ・油.....小さじ半分
- ・たまねぎ.....中サイズ1
- ・にんじん.....中サイズ半分
- ・豆腐.....1丁半
- ・たけのこ(水煮).....60g
- ・干しいたけ.....ひとつまみ
- ・ねぎ.....半分
- ・水.....2分の1カップ強
- ・しょうゆ.....大さじ1と半分
- ・酒.....小さじ1
- ・トウバンジャン.....少々
- ・砂糖.....小さじ2
- ・赤みそ.....大さじ2
- ・ごま油.....小さじ半分
- ・かたくり粉.....大さじ2
- ・溶き水.....大さじ4

つく かた 【作り方】

- ①豆腐は、よく押して水気を切っておく。
- ②油を熱し、みじん切りにしたにんにくとしょうがを炒めて香りを出し、肉と調味料を入れてさらに炒め、肉みそを作る。
- ③別の鍋に油を熱し、あらみじん切りにしたたまねぎとにんじん、干しいたけ、たけのこ、豆腐を入れて炒める。
- ④味を整え、小口切りにしたねぎを加える。
- ⑤④に、かたくり粉を溶き水で溶いたものを入れて、とろみをつけ、仕上げにごま油を入れて、完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：257キロカロリー
たんぱく質：20.9グラム
脂肪：11.6グラム
塩分：1.3グラム