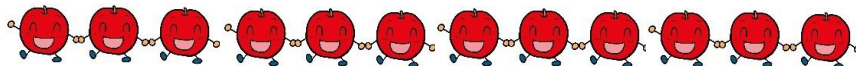




★マーボー豆腐★



材料 (5人分)

● 豚ひき肉	100 g
● 戻し大豆 (刻み)	50 g
● 豚レバーミンチ	15 g
● 豆腐	400 g
● にんじん	100 g
● たまねぎ	150 g
● 生しいたけ	25 g
● にら	15 g
☆ おろししょうが	2.5 g
☆ おろしにんにく	5 g
☆ 油	5 g
☆ ポークフィヨン	15 g
★ 三温糖	3.5 g
★ しょうゆ	5 g
★ 赤みそ	10 g
★ 中華ベース (麻婆豆腐)	30 g
★ 甜面醬	10 g
★ オイスターソース	5 g
☆ ごま油	4 g
☆ 片栗粉	7.5 g

作り方

- ①豆腐はひと口大の角切りし、野菜は粗みじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、しょうが、にんにくを炒め香りがたったら豚肉、豚レバーを加え炒める。
- ③肉に火が通ったら刻み大豆、野菜を加え炒める。
- ④水、フィヨンを入れ煮る。
- ⑤★の調味料を加え煮込む。
- ⑥豆腐を加え、ごま油と水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成。

♪調味料は味を見て調整して下さい。



糸満給食センターからひとこと♪

マーボーなす、マーボー大根など、旬の野菜を入れても美味しいです♪

栄養素

エネルギー	252 kcal
たんぱく質	17.5 g
脂質	14.5 g

