

ごはんがすすむ中華(四川)のおかず

# マーボー豆腐

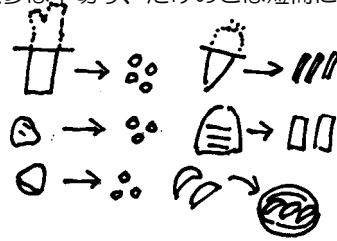
エネルギー	172Kcal	たんぱく質	11.5g
しぼう	9.0g	食塩	1.9g

**\* ざいりょう(4人分)\***

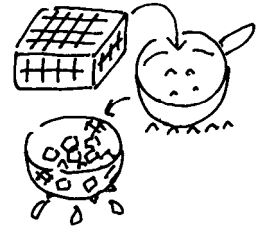
- 豚ひき肉・・・60g
  - ねぎ・・・1/2本(60g)
  - 根生姜・・・1/2かけ(5g)
  - にんにく・・・1/2かけ(5g)
  - 豆腐・・・1丁(400g)
  - 人参・・・小1/2本(50g)
  - 水煮たけのこ・・・80g
  - 干しいたけ・・・スライス4g
  - サラダ油・・・大さじ1
  - ごま油・・・小さじ1
  - 片栗粉・・・大さじ1/2
- A {
- 赤みそ・・・大さじ1
  - さとう・・・小さじ2
  - しょうゆ・・・大さじ1と1/2
  - 中華だし・・・小さじ1
  - 水・・・1/2カップ(100cc)
  - 豆板醤・・・小さじ1/2

※給食で提供している中学生の分量です

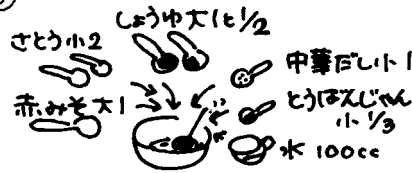
①ねぎ、根生姜、にんにくはみじん切り、人参は千切り、たけのこは短冊に切る。



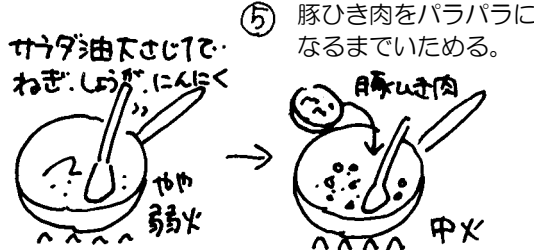
②豆腐は、さいのめに切り、ゆでておく。



③ Aの調味料を合わせておく。



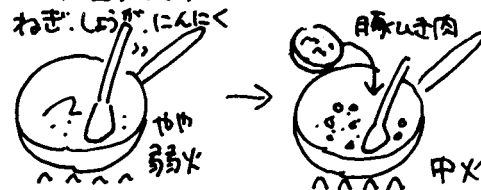
④フライパンに油をしき、ねぎ、根生姜、にんにくをやや弱火でいためる。



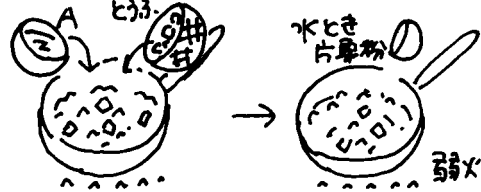
⑥人参、たけのこ、しいたけを加えていためる。



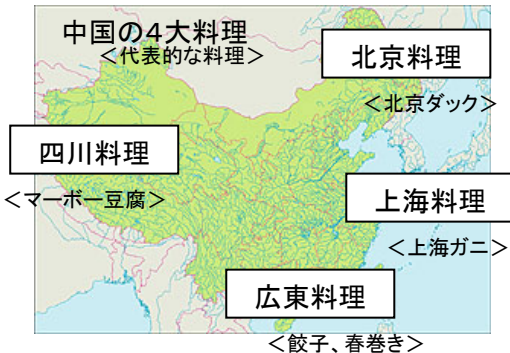
⑤豚ひき肉をパラパラになるまでいためる。



⑦ Aと豆腐を入れて煮る 同量の水でといた片栗粉を加えてトロミをつける。



⑧ごま油をまわしいれできあがり



**\* マーボー豆腐の由来 \***

遠い昔の中国で、おいしい豆腐料理で有名な料理屋がありました。そこのおかみさんの顔にはすこしばたがあつたので、近所の人はおかみさんのことを「麻婆」(マーおばさん)と呼んでいました。マーおばさんのつくる豆腐料理。そこから「麻婆豆腐」と名づけられました。



**\* ワンポイント \***

- ・豆腐は一度ゆでておくとうるうるの食感になります。
- ・水溶き片栗粉は火を弱めてから加えると、ダマになりません。

