

給食室からこんにちは!



給食レシピ! 作ってみてね

塩マーボー豆腐 材料4人分

- 木綿豆腐400g (さいのめ切り)、豚ひき肉100g
- にんにく2g (みじん切り)、生姜2g (みじん切り)
- 炒め油4g (小さじ1)、豆板醬1.5g
- たまねぎ150g (小1コ)、たけのこ40g (みじん切り)
- 人参40g (みじん切り)、長ねぎ40g (みじん切り)
- 干し椎茸2g (戻してみじん切り)、万能ねぎ12g (小口切り)
- 酒4g (小さじ1)、チキンガラスープ40cc

- みりん4g (小さじ1)、水40cc、塩5g (小さじ1)
- 片栗粉6g (小さじ2) 倍の水で溶く

*仕上げ用・ごま油2g (小さじ1/2)、ラー油0.2g

作り方

- 豆腐をゆでる。②油でにんにく、生姜、豆板醬を香りがでるまで炒め、豚肉を入れ炒め、野菜を加え炒める。
- 水、がらスープを加え煮る。①の豆腐、調味料を入れ、長ねぎ入れる。水溶き片栗粉でとろみをつけ。
- 最後に、ラー油、万能ねぎを加え仕上げる。

給食室からこんにちは!



給食レシピ! 作ってみてね

塩マーボー豆腐 材料4人分

- 木綿豆腐400g (さいのめ切り)、豚ひき肉100g
- にんにく2g (みじん切り)、生姜2g (みじん切り)
- 炒め油4g (小さじ1)、豆板醬1.5g
- たまねぎ150g (小1コ)、たけのこ40g (みじん切り)
- 人参40g (みじん切り)、長ねぎ40g (みじん切り)
- 干し椎茸2g (戻してみじん切り)、万能ねぎ12g (小口切り)
- 酒4g (小さじ1)、チキンガラスープ40cc

- みりん4g (小さじ1)、水40cc、塩5g (小さじ1)
- 片栗粉6g (小さじ2) 倍の水で溶く

*仕上げ用・ごま油2g (小さじ1/2)、ラー油0.2g

作り方

- 豆腐をゆでる。②油でにんにく、生姜、豆板醬を香りがでるまで炒め、豚肉を入れ炒め、野菜を加え炒める。
- 水、がらスープを加え煮る。①の豆腐、調味料を入れ、長ねぎ入れる。水溶き片栗粉でとろみをつけ。
- 最後に、ラー油、万能ねぎを加え仕上げる。