

# マーボ豆腐



## メモ

野菜がたくさん入った保育園のマーボ豆腐です。辛みはないので、小さい子ども達でもパクパク食べられます。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
98Kcal	2.6 g	1.9m g	1.2m g

## レシピ

### マーボ豆腐

#### 《材料 子ども6人分》

- |       |            |      |                               |
|-------|------------|------|-------------------------------|
| ・木綿豆腐 | 300 g (1丁) | ・水   | 適量                            |
| ・豚ひき肉 | 90 g       | ・味噌  | 小さじ2<br>(保育園では鉄分強化味噌を使用しています) |
| ・人参   | 50 g       | ・醤油  | 小さじ2                          |
| ・玉葱   | 100 g      | ・砂糖  | 小さじ1/2                        |
| ・長ネギ  | 30 g       | ・片栗粉 | 小さじ2                          |
| ・生姜   | 4 g        | ・ごま油 | 小さじ1/2                        |
| ・にんにく | 1カケ        |      |                               |
| ・油    | 小さじ1       |      |                               |

#### 《作り方》

- ①人参・玉ねぎ・長ネギはみじん切り、生姜・にんにくはすりおろしておく。
- ②豆腐は角切りにして茹でておく。(油を少量加えると、くっつきにくいです)
- ③油で生姜・にんにく・ネギを炒め、豚ひき肉も加えて炒める。人参・玉葱も加えて炒めて煮る。(水分が無いようだったら、少量の水を加える)
- ④味噌・醤油・砂糖を混ぜ合わせて③に入れ、②も加える。
- ⑤弱火にして、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、仕上げにごま油を加えて出来上がり。