

# 今月のおすすめ献立

(10月分)

<p>献立名</p>	<p>マーボー豆腐</p> 
------------	---

<p>材料名 (4人分)</p>	<table> <tr> <td>豚ひき肉・・・100g</td> <td>赤みそ・・・・・・40g</td> </tr> <tr> <td>しょうが・・・・少々</td> <td>砂糖・・・・・・6g</td> </tr> <tr> <td>にんにく・・・・少々</td> <td>酒・・・・・・4g</td> </tr> <tr> <td>豆腐・・・・・・360g</td> <td>しょうゆ・・・・4g</td> </tr> <tr> <td>ごぼう・・・・60g</td> <td>みりん・・・・4g</td> </tr> <tr> <td>にんじん・・・・100g</td> <td>鶏豚湯・・・・15g</td> </tr> <tr> <td>ねぎ・・・・30g</td> <td>トウバンジャン・・1g</td> </tr> <tr> <td>たけのこ水煮・・40g</td> <td>でんぷん・・・・5g</td> </tr> <tr> <td>干しいたけ・・4g</td> <td>塩・・・・・・少々</td> </tr> <tr> <td>ごま油・・・・少々</td> <td>こしょう・・・・少々</td> </tr> </table>	豚ひき肉・・・100g	赤みそ・・・・・・40g	しょうが・・・・少々	砂糖・・・・・・6g	にんにく・・・・少々	酒・・・・・・4g	豆腐・・・・・・360g	しょうゆ・・・・4g	ごぼう・・・・60g	みりん・・・・4g	にんじん・・・・100g	鶏豚湯・・・・15g	ねぎ・・・・30g	トウバンジャン・・1g	たけのこ水煮・・40g	でんぷん・・・・5g	干しいたけ・・4g	塩・・・・・・少々	ごま油・・・・少々	こしょう・・・・少々
豚ひき肉・・・100g	赤みそ・・・・・・40g																				
しょうが・・・・少々	砂糖・・・・・・6g																				
にんにく・・・・少々	酒・・・・・・4g																				
豆腐・・・・・・360g	しょうゆ・・・・4g																				
ごぼう・・・・60g	みりん・・・・4g																				
にんじん・・・・100g	鶏豚湯・・・・15g																				
ねぎ・・・・30g	トウバンジャン・・1g																				
たけのこ水煮・・40g	でんぷん・・・・5g																				
干しいたけ・・4g	塩・・・・・・少々																				
ごま油・・・・少々	こしょう・・・・少々																				

<p>作り方 (レシピ)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ごぼう、たけのこ、干しいたけ、にんじんは千切り、ねぎは小口切り、しょうがとにんにくはおろし、豆腐はサイコロに切る。調味料は合わせておく。</li> <li>② フライパンを熱し、適量の油としょうが、にんにくを炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を炒める。</li> <li>③ 豚ひき肉がパラパラになったら、野菜を加えてさらに炒める。</li> <li>④ 野菜がしんなりしたら、調味料を加える。</li> <li>⑤ 一煮立ちしたら、豆腐を加えて弱火で煮る。</li> <li>⑥ 仕上げに、水溶きでんぷんを回し入れて、とろみをつける</li> </ol>
----------------------	---

<p>献立の特長</p>	<p>マーボー豆腐は、中国で「マーボー」という女性が、台所にあった「豆腐とねぎとトウバンジャンという辛いみそ」を使って料理を作ったのが始まりと言われています。</p> <p>豆腐は「畑の肉」と呼ばれる大豆からできており、おもに体をつくるもとになる食べ物です。</p> <p>給食のマーボー豆腐は、豆腐や豚肉、にんじん、ねぎ、たけのこなど、たくさんの食材が使われていて、栄養満点です。子どもたちもおいしく食べられるように、辛すぎない味付けになっています。調味料を加減しながら、ご家庭でも作ってみてください。</p>
--------------	--