

歯ッピー給食



【献立の例】

- ★ 厚揚げの麻婆丼
- ★ 牛乳
- ★ 三色ナムル
- ★ 中華スープ

料理名

厚揚げの麻婆丼

対象学年等

小学校中学年

材料	4人分 (g)	切り方等
精白米	280	
厚揚げ	240	一口大、油抜き
豚ひき肉	80	
しょうが	1.6	みじん切り
にんにく	0.8	みじん切り
玉ねぎ	160	粗みじん切り
にんじん	80	粗みじん切り
ねぎ	20	粗みじん切り
小松菜	20	下茹で、ざく切り
調合油	4	
三温糖	4	A
こいくちしょうゆ	8	A
豆みそ	12	A
米みそ (淡色辛)	4	A
豆板醤	2	A
(↑量を加減してお好みの辛さにしてください)		
片栗粉	8	同量の水で溶く

【作り方】

- ①ご飯を炊く。
- ②鍋に油をしき、しょうが、にんにくを軽く炒める。
- ③豚ひき肉、玉ねぎ、にんじんの順に炒める。
- ④厚揚げを入れ、具がかぶるくらいの水を入れて煮る。
- ⑤ねぎ、小松菜を入れ、調味料Aを入れ混ぜる。
- ⑥ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。



「調理のポイント等」

- ・麻婆豆腐の「豆腐」を「厚揚げ」にかえてカルシウム摂取量アップ！
- ・厚揚げは煮崩れの心配がなく、手軽に作れます。