



# マーボー豆腐

材料(大人2人+子ども2人分)

子ども1人分あたり 111kcal

木綿豆腐	420g
豚ひき肉	90g
ねぎ	50g
しょうが(すりおろし)	3g
にんにく(すりおろし)	3g
サラダ油	少々
中華あじ	3g
テンメンジャン	6g
A みそ	6g
オイスターソース	6g
濃口しょうゆ	6g
水	300cc
ごま油	3cc
片栗粉	12g



## 作り方

1. 豆腐は水切りをして、1.5cm角に切っておく。
2. Aの調味料と水を合わせておく。
3. 中華鍋にサラダ油としょうが、にんにくを入れて火にかけ、豚ひき肉を加えて炒める。
4. 2の調味液を3の鍋に加え、ひと煮立ちしたら1の豆腐を加えて、少々煮込む。
5. みじん切りにしたねぎを加え、火が通ったら、水溶き片栗粉でトロミをつける。
6. 最後にごま油を加える。

## ポイント

★豆腐の水分は、しっかり切りましょう。

### 食物アレルギーのお子さん

### 配慮食のお子さん

すりつぶし状、ペースト状にする場合は、出来上がったものをそのままミルやミキサーにかけましょう。

### 栄養士コメント

辛みのない、まろやかなマーボー豆腐です。大人は、食べる時にラー油や豆板醤を加えたいですね。