

学校給食のおすすめ献立

給食の麻婆豆腐

<材料（4人分）>

木綿豆腐	1丁
豚ももひき肉	50g
たけのこ水煮	60g
タマネギ	1個
ニンジン	1/4本
干し椎茸	2~3枚
ニラ	1/4束
にんにく、しょうが	少々
コチュジャン	お好みで
酒	大さじ1
三温糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1弱
みそ（赤）	20g
中華スープの素	少々
しいたけの戻し汁	80cc
水溶き片栗粉	適宜
ごま油	仕上げに適宜



<学校給食のメニュー 822 kcal>

- ・むぎごはん
- ・ジャンボぎょうざ
- ・麻婆豆腐
- ・はるさめサラダ
- ・ひとくちゼリー
- ・牛乳

<作り方>

- ① たけのこは千切り。タマネギ、ニンジン、干し椎茸（戻し）はみじん切りに。ひき肉と一緒に炒め、調味料で味付けします。水気が欲しいときは、しいたけの戻し汁を使います。
- ② 豆腐は角切りにして沸騰したお湯で下ゆです。中まで温度が上がったら、水気を切って①に加える。
- ③ 仕上げに2センチ幅に切ったニラとごま油を加える。

♥辛いのがお好みの方は、仕上げに粉山椒をどうぞ！！



◆学校給食99（クック）レシピ