



# マーボどうぶ



人気メニューです

| 材料・分量目安 園児5～6人分 |        |         | 作 り 方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------|--------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 豆腐              | 1.5丁位  | 500 g   | <ol style="list-style-type: none"> <li>豆腐は角切りにし、さっと熱湯におし水きりする。くずさないように注意する。</li> <li>にんにく、しょうがはみじん切りにする。その他の野菜もみじん切りにする。</li> <li>フライパンに油、にんにく、しょうがをいれ、焦がさないように炒め、香りがでたらひき肉を炒め、さらに野菜をいれて炒める。</li> <li>3に調味料、スープを加え、煮立ったら1の豆腐を加える。<br/>※豆腐の水気が多く出た場合は、スープは加減する。</li> <li>豆腐に十分火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。とろみ加減は様子をみながら入れていく。<br/>最後にごま油を少量加え香りづけする。</li> </ol> |
| 豚ひき肉            |        | 100 g   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 生姜              |        | 少量      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| にんにく            |        | //      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 玉ねぎ             | 90 g   | 1/2コ    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| にら              | 25 g   | 1/5束    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| しめじ             | 25 g   | 1/5房    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 油               |        | 小さじ2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| みそ              | 25 g   | 大さじ1.5弱 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| しょうゆ            |        | 小さじ2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 三温糖             |        | 大さじ1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 鶏がらスープ(素(+水))   |        | 小さじ0.8  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 片栗粉(水2倍)        |        | 大さじ1弱   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ごま油             | 香りづけ程度 | 少量      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## 古くて新しい健康食品「豆腐」

昔から豆腐は長寿食といわれ、消化吸収がよく良質のタンパク食品で、栄養面ではすぐれた食品です。食材として多くの料理に合いますので、他の食品といろいろ組み合わせることができます。海外でも豆腐に関心が高まり、今や「TOFU」は世界で通用する言葉になっています。