

マーボ豆腐

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

	木綿豆腐	80
	豚挽き肉	25
	酒	1.5
	ねぎ	10
A	赤みそ	1
	砂糖	1
	トマトケチャップ	3
	しょうゆ	1
	マーボ豆腐の素	8
	でんぷん	1
	水	2
	サラダ油	2

《作り方》

- ① 豆腐はさいの目切りにする。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ なべに油を熱し、豚挽き肉と酒を加えてほぐしながら炒め、調味料を加えて煮立てる。
- ④ ③に豆腐を加え、味を整えてからねぎを加え、水溶きでんぷんを回し入れて、ひと煮立ちさせる。

※ 一口メモ

佐野市の学校給食の人気メニューのひとつで、四川省の有名な料理です。

昔、四川省成都に住んでいた顔にあばた（麻子マーズー）のあるおばあさんが作り始めたのでこの名前がついたと言われています。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgR E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
140	11.2	5.1	104	1.0	0	0.28	0.09	2	0.8