



マーボ  
麻婆豆腐



給食の麻婆豆腐は、低学年のお子さんでも食べやすいように、甘めのみそ味にしています。玉ねぎや人参も一緒に煮込むので、野菜の甘みやうまみも溶け込んで、おいしくて栄養も満点。

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください



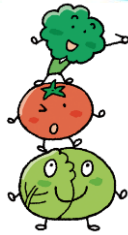
【材料4人分】

・豚ひき肉	50g
・鶏ひき肉	30g
・にんにく（薄切り）	2枚
・長ねぎ	1/4本
・玉ねぎ	3/4玉
・人参	1/2本
・たけのこ（水煮）	70g
・豆腐	440g
・ごま油	小さじ1/2
・ <small>トウバンジャン</small> 豆板醬	少々
・酒	小さじ2
・かたくり粉	小さじ1

A	・鶏がらスープの素	小さじ2
	・砂糖	大さじ1
	・ <small>テンメンジャン</small> 甜面醬	大さじ2
	・こいくちしょうゆ	大さじ1
	・水	100ml

【作り方】

- ① にんにくと長ねぎは、みじん切りにする。  
玉ねぎは、繊維にそって薄く切る。人参とたけのこは、千切りにする。  
豆腐は、水切りをして、2cm四方（厚さ1cm）の大きさに切る。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせる。かたくり粉は、小さじ1の水で溶いておく。
- ③ フライパンに、ごま油、にんにく、豆板醬を入れ、弱火にかける。香りが立ったら、豚ひき肉と鶏ひき肉を入れて中火で炒める。
- ④ ひき肉がそばろ状になったら、酒をふり、玉ねぎ、人参、たけのこの順に炒め、フタをして弱火にする。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたら、長ねぎ、豆腐、Aの調味料も加える。フタをして、ときどき混ぜながら豆腐に味をしみ込ませる。
- ⑥ 一度火を止めて、水溶きかたくり粉を入れ、全体をよく混ぜ合わせる。  
再び火をつけて、とろみがついたら火を止める。



## 鶏肉の甘辛焼き



にんにくをきかせた甘辛いタレは、鶏肉だけでなく、揚げた白身魚などにもよく合います。思わずご飯がすすむ一品です。

にんにくには、疲労回復や食欲増進の効果があるので、夏場にもおすすめです。

### 【材料4人分】

・鶏もも肉 250g

A {  
・酒 小さじ1  
・こいくちしょうゆ 小さじ1

B {  
・にんにく 1/2 かけ  
・砂糖 小さじ1  
・本みりん 小さじ2  
・こいくちしょうゆ 小さじ2  
・酒 小さじ2  
・ごま油 小さじ1/4  
・かたくり粉 小さじ1/3

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください



### 【作り方】

- ① 鶏肉を4等分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② ビニール袋に、鶏肉、Aの調味料を入れ、袋の上からよくもみ込む。30分程度置いて、味をしみ込ませながら鶏肉を常温に戻す。
- ③ ボウルにBを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 鶏肉の水気をペーパーで軽くとり、フライパンを弱火で温め、鶏肉の皮目から焼く。余分な脂をペーパーでとり、鶏肉の色が半分くらい変わってきたら裏返し、フタをして中まで火を通す。
- ⑤ 中火にして、Bを加え、鶏肉をひっくり返しながらタレをからませる。とろみがついてきたら火を止める。