

献立名	なす入りマーボー豆腐	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地元で作られた豆みそで味付けした野菜たっぷりのマーボー豆腐です。豆腐はしっかり水切りするか、下ゆでをしてから加えると水っぽくなりません。 	
地場産物の紹介	<p>地元で作られた豆みそで味付けされたマーボー豆腐は給食の人気メニューの一つです。なすが旬の時期にはマーボー豆腐になすを入れて作ります。海部地区では弥富市や愛西市でなすが多く作られています。</p>	

材料名	分量（4人分）	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ <u>豆腐</u> ・ 豚ひき肉 ・ おろししょうが ・ おろしにんにく ・ たまねぎ ・ <u>なす</u> ・ <u>ねぎ</u> ・ 酒 ・ 上白糖 ・ 中華だしの素 ・ しょうゆ ・ 豆みそ ・ トウバンジャン ・ かたくり粉 ・ 油 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 480g ・ 100g ・ 2.4g ・ 2.4g ・ 120g ・ 72g ・ 48g ・ 4.8g ・ 12g ・ 2g ・ 1g ・ 33g ・ 0.5g ・ 4g ・ 1.5g 	<ol style="list-style-type: none"> ① 豆腐は1.5cm角程度のサイコロ切りにする。たまねぎは荒みじん、なすは1cm幅程度のいちょう切り、ねぎは3mm程度の小口切りにする。 ② 酒・上白糖・中華だしの素・しょうゆ・豆みそ・トウバンジャンは合わせておく。かたくり粉は同量の水で溶いておく。 ③ 豆腐は下ゆでをして、ざるにあげておく。 ④ フライパンに油を熱し、豚ひき肉をいためる。おろししょうがとおろしにんにくを加える。 ⑤ たまねぎとなすを加え、いためる。 ⑥ ②の調味料を加えてひと煮立ちさせ、③の豆腐を加える。ねぎを加え、最後に水溶きかたくり粉でとろみをつける。

※二重下線は地場産物です。

【栄養価（1人分）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
201	12.1	8.4	57	2.1	4	0.34	0.13	5	2.1	1.1

※中学生の給食量を目安にしています。