



保育所の給食レシピ『マーボー豆腐』

《材料(幼児1人分)》

・豆腐	90g	・豚ミンチ	20g
・玉ねぎ	10g	・人参	5g
・青ねぎ	5g	・干し椎茸	1g
・土生姜	1g	・みそ	3g
・しょう油	2g	・砂糖	1g
・片栗粉	2g	・油	2g
・ごま油	0. 5g		

《作り方》

1. 土生姜はすりおろす。干し椎茸はさっと洗い、ぬるま湯につける。
2. 豆腐はさいの目切り、玉ねぎは短めの薄切り。ねぎは小口切り。椎茸は水でもどしてみじん切り。
(椎茸の戻し汁は後で使用する。)
3. 中華鍋かフライパンに油を熱し、豚ミンチ、玉ねぎ、干し椎茸を炒め、土生姜のしづくを加え
椎茸のもどし汁を入れ片栗粉、ごま油以外の調味料で調味する。
4. 3に豆腐を入れ火を通す。(火が通りにくいので注意。水分は豆腐を加えてひたひたぐらい)
(point あまりかき混ぜない。)
5. 豆腐に火が通ったら、青ねぎを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を加えて
出来上がり。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	144Kcal
・たんぱく質	10. 7g
・脂質	8. 2g

*子どもむきで甘口になっていますので、砂糖は加減
してください。また、大人には豆板醤等を加えると本格
的になり、おいしくいただけます。

