



麻婆豆腐丼

〔食材名〕	1人分量
・ご飯	130g
・豆腐(冷)	80g
・豚ミンチ	} A 30g
・しょうゆ	
・たけのこ	8g
・しいたけ(乾)	1g
・葱	8g
・玉葱(乾)	4g
・にんにく	1g
・しょうが	1g
・ニラ	3g
・スープ汁	50g

〔食材名〕	1人分量
・麻婆豆腐の素	15g
・豆みそ	2g
・ケチャップ	5g
・みりん	1g
・コーンスターチ	3g
・水	3g
・ごま油	0.5g

注1(乾)は、乾燥食材を使用
 注2(冷)は、冷凍食材を使用
 注3麻婆豆腐の素は市販を使用

<ひと言>

- ・麻婆豆腐丼の作り方は、学校給食の特長である大量調理法を生かし、普通食と形態食が合理的に、美味しく食べられるように配慮しています。特に、中期食を喫食する子どもも豆腐の味を楽しむことができる一品です。(冷凍豆腐には澱粉がまぶしてあります。)
- ・野菜が苦手な児童生徒も大喜びで食べてしまう献立です。
- ・麻婆豆腐をご飯にかけることで、食べる喫食時間が短いようです。

〔作り方(普通食用)〕

野菜類をよく洗浄し、食材を細かく切る。
 Aの豚肉にしょうゆをまぶし、下味を浸ける。
 鍋に、油、しょうが、にんにくを加え、食材の香りがでるまで炒め、
 を加えてさらに炒める。
 に玉葱しいたけ、たけのこ、スープ汁を加え、十分に火が通った
 時点で、Bの調味料、豆腐を加えてさらに煮込む。
 の豆腐が煮えた時点で味を整え、葱、ニラを加える。
 仕上げにCの溶き澱粉、ごま油を加え、ご飯の上かけると麻婆豆腐
 丼の出来上がりとなる。

〔作り方(形態食用の調理例)〕

野菜類をよく洗浄し、食材を細かく切り、にんにく、しょうがはすり
 おろしておく。
 Aの豚肉にしょうゆ、にんにく、しょうがをまぶし、指で押しつぶす
 ことができるまで、水で煮込む。
 に食材、Bの調味料、を加え、味を整え、十分に火が通るように煮
 込む。
 の煮汁で豆腐をよく煮る。
 形態食別に、 をミキサー機にかけ、 の豆腐と混ぜ合わせて、5段
 階の形態食を調理する。

区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	Ca mg	鉄 g	食物繊維 g	塩 g
栄養価	413	15.1	8.6	37	1.3	2	2

お知らせ:形態食について、もっと知りたい方は、こちら
 をクリックしてください。

<http://www.okazaki-sh.aichir.c.ed.jp/>