



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん

## 作ってみましょう 保育園給食レシピ!! マーボー豆腐飯

【材料】こども6人分

- 豚ひき肉……………100g
- サラダ油（炒め用）大さじ1
  - 砂糖……………小さじ2
  - みそ……………大さじ1
  - 醤油……………大さじ1
  - 酒……………小さじ1/2
  - だし汁……………200cc程度
- 豆腐……………1丁（300～350g）
- ねぎ……………1/3本程度
- にら……………30g
- 片栗粉……………小さじ2（水小さじ2でとく）
- ごま油……………少々（仕上げに）
- ごはん……………適量（子どもの茶碗で6杯程度分）

〈子ども1人分〉

エネルギー 298kcal

たんぱく質 10.9g

脂質 6.1g

食塩相当量 0.8g

### 【作り方】

- ① 豆腐はさいの目に切り、お湯の中で温める。  
ねぎはみじん切り、にらは短く切る。
- ② 砂糖、みそ、醤油、酒、だし汁を合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒める。肉がパラパラになったらねぎとにらを加え、火が通ったら、②の調味料を入れて加熱する。ひと煮立ちしたら、①の温めておいた豆腐を入れ、たれに絡める。
- ④ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつけ、仕上げにごま油を少々垂らす。器にごはんを盛り、かける。



### 【調理のポイント！】

※豆腐はあらかじめ温めておくと、仕上げの加熱時間が短く、豆腐がくずれにくくなります。木綿豆腐でも、絹ごし豆腐でもお好みでどうぞ。

※大人はお好みでラー油を垂らし、辛みをつけてもいいですね。