

<h1>主食・主菜</h1>	<h1>マーボー丼</h1>
----------------	----------------



エネルギー436kcal、食塩相当量 1.4g

### 料理の特徴

マーボー豆腐は代表的な四川料理です。ごはんにのせてマーボー丼にしました。

### 材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。

麦ごはん	
精白米	300g（2合）
水	2合の目盛りまで
大麦	50g（大さじ4）
水	100g（1/2カップ）
マーボー丼の具	
油	1.6g（小さじ1/2）
にんにく	少々
しょうが	少々
豆板醤	少々
豚ひき肉（もも）	120g
砂糖	小さじ1強
しょうゆ	大さじ1弱
トマトケチャップ	大さじ1強
水	1/3カップ
赤みそ	大さじ1
豆腐	288g（1丁）
長ねぎ	60g（4/5本）
片栗粉	小さじ1と1/3
水	大さじ1
ラー油	少々

### 作り方

- 1 麦ごはんを炊く（炊飯器で炊く場合、「普通炊き」モードで炊くことができる。）。
- 2 にんにく、しょうがはみじん切り、長ねぎは粗みじん切りにする。
- 3 豆腐は、キッチンペーパーに包み、耐熱ボウルに入れ、600Wの電子レンジで2分程度加熱する。粗熱をとり、2cm角に切る。砂糖から赤みそまでを合わせておく。
- 4 フライパンに油、にんにく、しょうが、豆板醤を入れ、火をつけて弱火で炒める。
- 5 香りがたったら、豚ひき肉を入れ、色が変わり、パラパラになるまで炒める。
- 6 合わせ調味料を加え、ひと煮立ちしたら豆腐を加え煮込む。
- 7 長ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 8 ラー油を加えて仕上げる。
- 9 器に麦ごはん、具を盛り付ける。

### 給食の献立（中学校）



マーボー丼（麦ごはん）

野菜スープ

りんご

牛乳

※豆板醤の量は、お好みの辛さに合わせて加減してください。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～  
学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。