

トマト入りマーボー豆腐

材料（大人4人分）

・ 木綿豆腐	（ 200 g ）
・ 豚ひき肉	（ 80 g ）
・ おろししょうが	（ 1 g ）
・ おろしにんにく	（ 1 g ）
・ トマト	（ 80 g ）
・ ねぎ	（ 40 g ）
・ にら	（ 15 g ）
・ たけのこ水煮	（ 40 g ）

調味料

・ ごま油	（ 4 g ）
・ みそ	（ 10 g ）
・ しょうゆ	（ 4 g ）
・ 砂糖	（ 4 g ）
・ 中華だし 顆粒	（ 2 g ）
・ トウバンジャン	（ 0.4 g ）
・ かたくり粉	（ 8 g ）

学校名：鳴瀬小学校

旬の食材：トマト

栄養価（1人当たり）

エネルギー：	133	kcal
たんぱく質：	9.0	g
脂質	：	8.3 g
塩分	：	0.8 g

ワンポイント

トマトが好きな方は、大きめにカットしましょう。トマトを出来上がる直前に混ぜてもおいしいです。

辛さ控えめな分量です。お好みでトウバンジャンの量を調整してみてください。



作り方

- ① 豆腐は水切りしておく。
- ② ねぎは小口切り、にらは2cm幅、たけのこは千切りにする。豆腐・トマトは2cm角に切る。
- ③ フライパンにごま油・しょうが・にんにくを入れ弱火で香りが出るまで炒め、豚ひき肉を加え、色が変わるまでしっかりと炒める。
- ④ トマト・ネギ・にら・たけのこを加えさらに炒める。
- ⑤ みそ・しょうゆ・砂糖・中華だし・トウバンジャンに水を適量加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ⑤に豆腐を加え、再沸騰させ1分ほど煮る。
- ⑦ 水溶きかたくり粉でとろみをつけたら、できあがり。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～

