

## \* 保育園のおすすめレシピ \*

### ひとくちメモ

## マーボー豆腐

☆札幌の農産物の中でもっとも収穫量が多いのが“玉葱”です。伝統的なタマネギの品種「札幌黄」などが栽培されています。札幌市民の一世帯あたりの年間消費量は 20kg(全国平均 15kg)で全国トップとなっています。札幌で生産された新鮮・安心・良質な農畜産物とその加工品のブランドである「さっぽろとれたてっこ」にも認証されています。



<材料 幼児 6 人分>

木綿豆腐	1 丁 (300g)	長葱	1/3 本 (30g)	味噌	小さじ 2 (12g)
豚挽肉	90g	生姜	5g	醤油	小さじ 2 (12g)
人参	1/3 本 (70g)	にんにく	2g	砂糖	小さじ 2/3 (2g)
玉葱	3/4 個 (130g)	サラダ油	小さじ 1(3g)	片栗粉	小さじ 2 (6g)
				ごま油	小さじ 1/2 (2g)

<作り方>

- ①玉葱・人参・長葱はみじん切り、にんにく・生姜はすりおろす。
- ②挽肉を炒め、①を加えてさらに炒め、少量の水を加えて煮る。
- ③②に食べやすい大きさに角切りにした豆腐を加え、火が通るまで煮、調味料を加える。
- ④③に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、仕上げにごま油を加え混ぜ合わせる。



### ☆計量スプーン・カップについて

小さじ 1=5ml、大さじ 1=15ml

1 カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より