

## \* 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。伝統的な玉葱の品種「札幌黄」などが栽培されています。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)	サラダ油	適量
豚ひき肉	90g	水	
人参	中 1/3 本 (60g)	味噌	小さじ2(12g)
玉葱	中 2/3 個 (120g)	醤油	小さじ2弱(11g)
長葱	1/3 本 (30g)	砂糖	小さじ 2/3(2g)
生姜	3.5g	片栗粉	小さじ2(6g)
にんにく	2g	ごま油	小さじ 1/2(2g)



<作り方>

- ① 生姜・にんにくはすりおろす。
- ② 人参・玉葱・長葱はみじん切りにする。
- ③ 豆腐は角切りにし、茹でる。
- ④ 油で①を炒めて香りを出しひき肉を炒め、②を加えてさらに炒め、少量の水を加えて煮る。
- ⑤ 味噌・醤油・砂糖は合わせておく。
- ⑥ ④に⑤の調味料を加え、③の水切りした豆腐を加え煮る。
- ⑦ 弱火にし、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軽く混ぜ合わせる。



### ☆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