

マーボー厚揚げ

松江市立北学校給食センター
(食数 4, 500食)

麻婆豆腐の豆腐を厚揚げに代えた料理です。豆腐より崩れにくいいため、大量調理に向いています。



一人当たりの栄養価

エネルギー	193kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	8.4g
カルシウム	100mg
鉄	2.3mg
ビタミンA	79μg RE
ビタミンB1	0.13mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	5mg
食物繊維	2.1g
食塩	1.5g
マグネシウム	64mg
亜鉛	1.7mg

材料 (1人分)

絹厚揚げ	・・・	55g	
牛ひき肉	・・・	10g	
豚ひき肉	・・・	15g	
おろししょうが	・・・	3g	
おろしにんにく	・・・	1g	
たまねぎ	・・・	35g	・ ・ ・ みじん切り
にんじん	・・・	10g	・ ・ ・ みじん切り
はくさい	・・・	30g	・ ・ ・ 1cm幅に切る
にら	・・・	7g	・ ・ ・ 1cm幅に切る
大豆油	・・・	2g	
赤みそ	・・・	7g	
しょうゆ(濃口)	・・・	1.2g	
トマトケチャップ	・・・	3g	
中華スープ	・・・	4g	
清酒	・・・	1.5g	
三温糖	・・・	0.8g	
トウバンジャン	・・・	2g	
でんぷん	・・・	2g	
水	・・・	55g	

下ごしらえ

作り方

- 1 釜に油を熱し、牛ひき肉、豚ひき肉、おろししょうが、おろしにんにくを炒める。
- 2 たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- 3 水を加える。
- 4 厚揚げ、はくさいを加え、はくさいが軟らかくなったらAの調味料を加える。
- 5 水溶きでんぷんでとろみをつけ、仕上げににらを加える。

A

学校給食献立例



- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ マーボー厚揚げ
- ・ いわしのしょうが煮
- ・ わかめサラダ

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

厚揚げは豆腐に比べ、約3倍の鉄をとることができます。辛さは控えめで、ごはんに向かずです。