

マーボー厚揚げ

大田市学校給食センター
(食数 2, 900食)

少しピリッとした辛さと厚揚げの旨味が出ています。



一人当たりの栄養価

エネルギー	133kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	7.9g
カルシウム	37mg
鉄	1.2mg
ビタミンA	5μg RE
ビタミンB1	0.15mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	4mg
食物繊維	0.3g
食塩	0.5g
マグネシウム	33mg
亜鉛	1.0mg

材料 (1人分)

ミニ絹厚揚げ	・・・	30g	
豚ひき肉	・・・	30g	
にんにく	・・・	0.2g	・ すりおろす
しょうが	・・・	0.3g	・ すりおろす
ごま油	・・・	1g	
ピーマン	・・・	10g	・ 2mm幅に切る
トウバンジャン	・・・	0.2g	
中華スープの素	・	0.4g	
しょうゆ (濃口)	・	3g	
清酒	・・・	2g	
三温糖	・・・	0.8g	
でんぷん	・・・	0.6g	
水	・・・	適量	

下ごしらえ

作り方

- 1 フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがと豚ひき肉を炒める。
- 2 調味料を入れ煮立てる。
- 3 厚揚げとピーマンを加えて中火で煮る。
- 4 水溶きでんぷんでとろみをつける。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

厚揚げは、豆腐の水分を切って、油で揚げたものです。水切りをした分、栄養素が凝縮され、骨を丈夫にする“カルシウム”や、貧血の予防に効果的な“鉄”が豆腐に比べてたくさん含まれます。今回は、厚揚げを使い、マーボー豆腐ならぬ“マーボー厚揚げ”にしました。

学校給食献立例



- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ マーボー厚揚げ
- ・ 卵と野菜の中華サラダ
- ・ 中華スープ