

★主菜★（血や肉や骨になる）

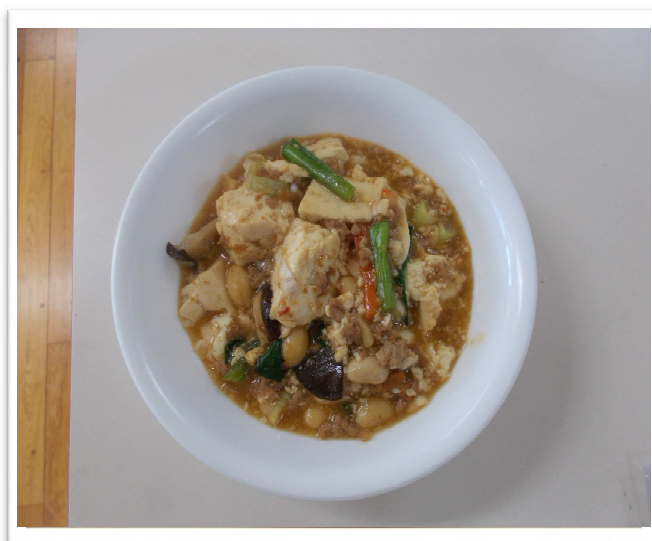


マーボー豆腐

保育園のマーボー豆腐は具たくさん！たけのこや大豆の水煮、しいたけも入って、よくかんで食べるマーボー豆腐になっています。野菜が苦手なお子さんにもおすすめです。

【材料】（4人分）

- ・木綿豆腐…240g
- ・豚ひき肉…80g
- ・ねぎ…40g
- ・にら…20g
- ・しいたけ…20g
- ・にんじん…20g
- ・たけのこ（水煮）…40g
- ・ゆで大豆…20g
- ・油…8g
- ・マーボー豆腐の素…80g



【作り方】

1. 豆腐はさいの目に切り、ザルに入れて水気を切っておく。
2. にんじんとたけのこは5mm幅くらいの千切りにする。
3. しいたけは石づきを取り、軸は斜め半分、かさの部分は半分に切り8等分に切る。
4. ねぎはたて半分に切り込みを入れ、刻む。
5. にらは2cm幅に切る。
6. 鍋に油をひき、ひき肉を炒める。にんじん、しいたけ、たけのこ、ねぎ、ゆで大豆、にらの順に加えて炒める。
7. 麻婆豆腐の素、豆腐を加え、崩れないように軽く混ぜながら煮る。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー151kcal、たんぱく質9.8g、脂質9.8g、塩分0.8g

