

## 材料 小学校(1人分)

材料名	分量(g)
豚もも挽き肉	20.00
宮城県産大豆 冷凍豆腐	80.00
玉葱	30.00
にんじん	13.00
たけのこ 千切り	8.00
干しいたけ	1.00
ねぎ	8.00
にら	5.00
おろしにんにく	0.50
おろししょうが	1.00
中華だし	0.50
上白糖	1.00
マーボー豆腐の素 甘口	17.00
でん粉	4.00
ごま油	0.50

## 料理の特徴

宮城県産の冷凍豆腐は、県産大豆のミヤギシロメを原料に使用しています。小口にカットしたバラ凍結なので、豆腐を大量に使用するマーボー豆腐などの料理の際には適しています。

# 県産豆腐の マーボー豆腐



## 作り方

豆腐は茹でておく。

にんにく、しょうがを半量のごま油で炒め、豚もも挽き肉を炒める。

にんじん、たけのこ、しいたけを加えて煮る。玉葱を加えて、中華だし、上白糖、マーボー豆腐の素で味付けする。

でん粉でとろみをつけ、 を加える。

ねぎ、にらを入れて、残りのごま油で風味付けし、味見をする。

## 栄養価

エネルギー	164kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	6.2g
カルシウム	41mg
マグネシウム	62mg
鉄	1.0mg
亜鉛	1.2mg
ビタミンA	96μg
ビタミンB1	0.33mg
ビタミンB2	0.13mg
ビタミンC	7mg
食物繊維	2.2g
食塩相当量	0.4g

### 調理のポイント

にんにく、しょうがを香り良く炒めると良い。  
マーボー豆腐は、中心までしっかりと温度を上げること。

登米市の栄養士様より、調理の一例を御紹介頂きました。

### < 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	宮城県産大豆使用冷凍豆腐	1kg	490円	宮城県産大豆を100%使用した豆腐を、キューブ型にカットし冷凍したもので、衛生的に大量調理が可能です。煮詰めても固くなりやすいです。 (角18.6×15.6×12.6mm/個)
	マーボー豆腐の素(甘口)	1kg	620円	広東風の甘口、オイスターソースでまとめた麻婆豆腐です。豚肉と鶏肉入りです。