

4 月 中華人民共和国【マーボー豆腐】（幼稚園、小学校）

本場中国のマーボー豆腐は、舌がしびれるくらい辛いそうです。給食では、辛味をおさえて、食べやすい味付けにしています。

～材料（4 人分）～

豆腐	2 丁（440g）		濃口醤油	大さじ 1
豚ミンチ	80g		薄口醤油	小さじ 1
人参	1/2 本	みじん切り	砂糖	小さじ 1
青ねぎ	彩り程度	小口切り	みりん	小さじ 1/2
干しいたけ	1 個	水で戻してみじん切り	酒	小さじ 1/2
しょうが	少々	みじん切り	こしょう	少々
にんにく	少々	みじん切り	鶏がらスープの素	少々
赤みそ	小さじ 1		かたくり粉	小さじ 2
八丁みそ	小さじ 1		サラダ油	少々
トウバンジャン	少々		水	160cc

～作り方～

- ① サラダ油を入れ、トウバンジャン、にんにく、しょうが、豚ミンチ、酒、こしょうを入れて炒める
- ② 人参、干しいたけを入れて炒める
- ③ 濃口醤油、薄口醤油、砂糖、みりん、鶏がらスープの素を入れる
- ④ 豆腐、水で溶いたみそを入れて煮る
- ⑤ 青ねぎを入れて水で溶いたかたくり粉を入れて煮る

ばんぱくこんだて

万博献立

ちゅうごく

中国



大阪・関西万博

公式キャラクター

ミャクミャク

©Expo 2025

4 月 中華人民共和国【麻婆豆腐】（中学校）

麻婆豆腐は、ひき肉とトウバンジャンを炒め、鶏がらスープを入れ豆腐を煮て、でんぷんでとろ味をつけた料理です。給食では食べやすいように信州みそと八丁みそが入っています。

～材料（4 人分）～

大豆ミート	40g	湯で戻して水切り	トウバンジャン	少々
豆腐	2 丁（480g）		濃口醤油	大さじ 1/2
玉ねぎ	1 個	粗みじん切り	砂糖	大さじ 1
人参	1/5 本	粗みじん切り	水	160cc
干しいたけ	1 個	水で戻して粗みじん切り	かたくり粉	大さじ 1 と 1/2
しょうが	少々	みじん切り		

サラダ油	少々	
日本酒	少々	
信州みそ	大さじ 1	
八丁みそ	大さじ 1	

～作り方～

- ① サラダ油を入れ、大豆ミート、しょうが、日本酒を入れて炒める
- ② 人参、玉ねぎ、干しいたけを入れて炒める
- ③ 濃口醤油、砂糖、トウバンジャンを入れる
- ④ 豆腐、水で溶いたみそを入れて煮る
- ⑤ 水で溶いたかたくり粉を入れて煮る