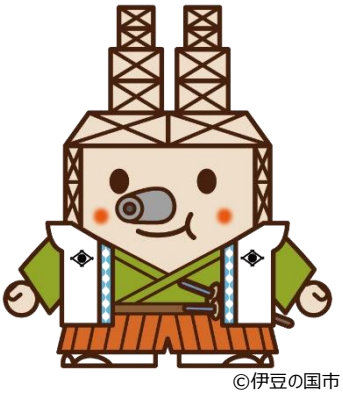
伊豆の国市

学校給食レシピ

トマーボー



©伊豆の国市

トマトの入ったマーボー豆腐なので「トマーボー」という名前です。トマトの酸味とうまみでさっぱり食べられます。



材料

（大人１人分量です）

材料		１人分（g）
豚ひき肉		25
豆腐		75
しょうが		1.2
にんにく		1.2
玉ねぎ		22
たけのこ（水煮）		10
にら		3.5
トマト		10
ダイストマト缶		15
A	トマトケチャップ	10
	酒	1
	砂糖	1
	テンメンジャン	2
	みそ	3.5
	オイスターソース	1.2
	しょうゆ	1.5
水		25
片栗粉		適量
ごま油		適量

※大量調理でのレシピになります。ご家庭で調整してご活用ください。

つくり方

① しょうが、にんにくはすりおろし。玉ねぎ、たけのこはみじん切り。にらは３㎜。トマトは湯剥きで皮をむいて１㎝角切りにそれぞれ切っておく。
② 深さのあるフライパンか中華鍋に炒め油（分量外）を入れ、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。
③ 豚ひき肉をぽろぽろになるまで炒め、玉ねぎ、たけのこを入れて炒めたら、水を入れて煮込む。
④ A の調味料を加えて煮込み、煮えたら、ダイストマト缶、トマトを入れてさっと火を通す。
⑤ 1.5ｃｍの角切りにした豆腐を別の鍋で下茹でする。
⑥ ④のフライパンに茹でた豆腐を入れて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑦ にらとごま油を最後に入れて、ひと煮立ちしたら完成

ポイント

◎トマトは火を通しすぎない

→トマトは煮込みすぎるとすぐに煮崩れてなくなってしまいます。トマトは最後の方でさっと火を通して、形を残す方がおいしいです。

◎豆腐は下茹で必須！

→豆腐を下茹でることで、余分な水分が抜けて味なじみが良くなります。

つくってみてね♪



©伊豆の国市