



食物アレルギー原因物質：7品目（なし） 20品目（牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま）



材 料（1人分）

ごはん

ごはん 100 g

マーボー豆腐

木綿豆腐 60 g
 ねぎ 25 g
 しょうが 1 g
 ごま油 0.5 g
 あいびき肉 30 g
 赤みそ 3 g
 丸鶏がらスープ 0.5 g
 酒 3 g
 しょうゆ 3 g
 水 適量
 片栗粉 2.5 g

調味料

はるさめの中華風酢の物

はるさめ 5 g
 うす揚げ 8 g
 きゅうり 30 g
 にんじん 10 g
 砂糖 3 g
 ごま油 0.3 g
 しょうゆ 3 g
 酢 3 g

作り方（マーボー豆腐）

- ① 木綿豆腐はさいの目切り、ねぎと生姜はみじん切りにし、調味料と水は合わせておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、ねぎとしょうがを香りが出るまで炒める。
- ③ ②にあいびき肉を加え炒める。
- ④ ①で合わせておいた調味料を入れて沸騰させる。
- ⑤ 沸騰したら中火にし、①の木綿豆腐をいれて火を通す。
- ⑥ 水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

作り方（はるさめの中華風酢の物）

- ① はるさめはゆでて適当な長さに切る。うす揚げは焼いておく。焼いたうす揚げときゅうり、にんじんは千切りにする。
- ② にんじんをゆでる。
- ③ 砂糖、ごま油、しょうゆ、酢を合わせ、①②と和える。