

# 学生考案給食献立1

## 麻婆豆腐



献立名	食品番号	材料	分量(g)	作り方
ご飯	1083	精白米	80	炊飯
麻婆豆腐 (スープ碗)	11Z33	ふた ひき肉 焼き	30	①干ししいたけは分量外の水で戻しておく。木綿豆腐は2cm角に切り、バットに広げて並べて熱湯をかけて湯を捨てる。水が澄むまで流水を静かにかけたら、水気を切る。 ②生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじんはみじん切り、ニラは2.5cm幅、根深ねぎは小口切り、干ししいたけは0.5cmの角切りにする。 ③フライパンにラードを熱し、生姜、にんにくを弱火で熱し、玉ねぎ、にんじん、にら、根深ねぎ、干ししいたけの順に加えてさらに炒める。 ④豆板醤を入れて材料となじむように炒める。ひき肉を加え、肉の色が変わるまで中火で炒める。 ⑤合わせ調味料を加えて煮立てる。 ⑥①の豆腐を加えて全体を混ぜ合わせ、強火で2～3分煮て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけたら、ごま油を回しかける。
	4032	豆腐 木綿	70	
	6103	しょうが 根茎 生	1	
	6223	にんにく りん茎 生	0.1	
	6153	たまねぎ りん茎 生	5	
	6212	にんじん 根皮つき 生	6	
	6207	にら 葉 生	4	
	6226	根深ねぎ 葉 軟白 生	6	
	8013	乾しいたけ 乾	0.5	
	14016	動物脂類 ラード	2	
	17004	トウバンジャン	2	
	14002	植物油脂類 ごま油	0.5	
	16023	合成清酒	7.5	
	17007	しょうゆ こいくちしょうゆ	2	
	3003	車糖 上白糖	3	
	17N80	甜面醤	6	
	17Z09	だし 顆粒中華だし	0.2	
	17031	かき油	0.5	
		水	69	
		オタネニンジン粉末	0.1	
	2034	でん粉 じゃがいも	2	
		水	4	
蒸し焼売		鉄腕豚肉焼売Fe ※	60	①スチームコンベクションオープン使用
中華和え	11176	ふた ハム類 ロース	10	①ハムと胡瓜は細切りにする。カットわかめは水で戻した後、水をきっておく。②食品に火を通し、プラスチックラダーで急冷する。 ③②に調味料を合わせる。
	6065	きゅうり 果実 生	20	
	9044	カットわかめ	1	
	2005	こんにゃく しらたき	15	
	14002	植物油脂類 ごま油	1	
	17016	米酢	3.3	
	3004	車糖 三温糖	0.6	
	17012	食塩	0.4	
	5018	ごま いら	1	
牛乳	13003	普通牛乳	206	