



ごはんを
びゅうずに
めしあがれ

『おらほの給食日本一!!』を目指して

五 ー 中
今日の給食

令和2年7月6日(月)

今月の目標「暑さに負けない食事をしよう」

献立

ごはん・牛乳・麻婆豆腐・春巻き・野菜のナムル

麻婆豆腐(1人分)

- 〈材料〉・水切り絹ごし豆腐 120g
- ・豚挽き肉 30g
 - ・大豆クラッシュ 10g
 - ・長ネギ 20g (小口切り)
 - ・にら 10g (適度な長さ)
 - ・おろししょうが 2g
 - ・おろしにんにく 1g
 - ・味噌 6g
 - ・豆板醤 1.5g
 - ・コチュジャン 2g
 - ・しょうゆ 3g
 - ・みりん 2g
 - ・酒 1g
 - ・でんぷん 2g
 - ・ごま油 適量

〈作り方〉

- ①中華鍋にサラダ油を敷き、長ネギの半分、生姜、にんにくを炒め香りを出し、肉を入れて更に炒める。
- ②①に調味料と水を加えて煮込む。
- ③②に豆腐、残りのネギ、にらを入れて煮る。水溶きでんぷんで止めて味を調える。

今日は五城目産の米、ねぎ、にら、にんじん、きゅうり、味噌を使用しています。ピリ辛の麻婆豆腐で、食欲増進！しっかり食べて体力をつけましょう。



熱量 845kcal たんぱく質 30.9g 脂質 32.4g カルシウム 362mg 食物繊維 4.6g

栄養士コメント

「麻婆豆腐」の歴史

地場産物使用率(カロリーベース) 78%

豆腐を使った中華として、家庭でも手軽に作れる麻婆豆腐。日本でポピュラーになったのは、「料理の鉄人」である陳建一氏の父・建民氏の功績があったといわれています。意外にも麻婆豆腐の歴史は浅く、誕生したのはわずか100年前の清王朝末期といえます。この料理の生みの親は、四川省の成都に住んでいたチャオチャオという女性でした。彼女は顔にあばたがあるものの、とても魅力的な少女だったようです。17歳で結婚した彼女が移り住んだのが、成都郊外の三軒長屋。菜種工場で働く夫と仲睦まじく暮らしていたのですが、その夫が10年後に急死。若くして未亡人となったチャオチャオは、その後も独身を通してつましく暮らしていました。生計の糧となったのが、彼女が作る料理です。住んでいた家の両隣が豆腐屋と羊肉屋で、料理の材料にはこと欠きません。彼女の料理の評判は、成都では知らぬ者がいないほど有名になっていきました。このときの豆腐料理が「麻婆豆腐」だったのです。文字から想像すると「麻というお婆さんの考えた料理」と想像しがちですが、それは間違いで、「麻」はあばたのことで、「婆」には身持ちの固いお婆さんという意味があります。チャオチャオ自身は「羊肉料理」と名付けたのですが、彼女が亡くなってからは誰ともなく「あばたのお婆さんの豆腐料理」として『麻婆豆腐』と呼ばれるようになったのです。

(日本豆腐協会ホームページより)