

カンガルーぱくぱく教室・調理編 マーボー豆腐の献立例（大人）



~MENU~

- ☆ 麻婆豆腐
- ☆ 小松菜ともやし中華あえ
- ☆ さつまいもとりんごの鬼まんじゅう
- ☆ ごはん

【 1カップ=200ml 大さじ=15ml 小さじ=5ml 塩さじ=1ml 】

※子ども1人分=大人約1/2人分量を表記しています。食事量に合わせて調節してください

1. 麻婆豆腐

食品名	大人2人分	子ども1人分
豆腐	200g	50g
豚ひき肉（赤身）	50g	10g
しめじ	1/4パック	10g
サラダ油	小さじ1	少々
にんにく	1/2片	なし
生姜	少量	なし
青ねぎ	1本程度	好みで少量
赤味噌	大さじ1/2	小さじ1/2
☆ 鶏ガラスープの素	各小さじ1/2	少量
		少量
水	100ml	20ml
片栗粉	大さじ1/2	
水	大さじ1	
◇大人のみ（好みで加減する）		
しょうゆ	小さじ1	
豆板醤	小さじ1/4	
柚子こしょう	~小さじ1/4	

【準備】

- ・ 豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りし、1.5cm角に切る
- ・ にんにく、生姜はみじん切り、青ねぎは小口切りする
- ・ しめじは石づきを取ってほぐし、食べやすく切る
- ・ ☆の調味料を合わせておく

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油をあたため、にんにく、生姜の順に炒め、香りが立ったら一旦取り出す（大人だけなら取り出さない）
- ② ①のフライパンに豚ひき肉を入れ、色が変わったら赤味噌を加え、肉に絡んだら☆の調味料を加える沸騰したらしめじ、豆腐を加えて潰さないように煮込み、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける青ねぎを加え、軽く混ぜる
※子ども用（1歳以上）は、これでできあがり
- ③ 大人用を仕上げる
①で取り出したにんにく、生姜を戻して加え、しょうゆ、豆板醤、柚子こしょうも入れて全体をさっくり混ぜる
※辛さは好みで調節する

栄養価（大人）

エネルギー	529 kcal
たんぱく質	16.8 g
脂質	11.9 g
カルシウム	154 mg
鉄	2.8 mg
塩分	2.0 g

★1歳は大人の1/3量・2歳からは1/2量を目安に盛り付けましょう

★ごはんの目安量は1～2歳は90g、2歳からは110gです

2. 小松菜ともやし中華あえ

食品名	大人2人分	子ども1人分
小松菜	1/3束	30g
もやし	1/3袋	15g
にんじん	20g	5g
☆ すりごま	各小さじ2	各小さじ1/4
酢		
しょうゆ		
砂糖		
ごま油		

【準備】

- 小松菜は3cm程度、にんじんはせん切りにする
- もやしは洗い、しばらく水に放ってしゃっきりさせる
- ☆の調味料を合わせておく

【作り方】

- 鍋に湯を沸かし、小松菜を茎、葉の順に入れてゆでる。ざるに上げて湯を切り、しばらく水にさらした後水気を切る
- 鍋に水とにんじんを入れて火にかけ、やわらかくなったらかもやしを入れてゆでる。ざるに上げて冷ましておく
- ボウルに水気をしぼった①、②を入れ、合わせた☆の調味料の半分を加えてよく混ぜ、子どもの分を盛り付ける。残りの調味料も加えて混ぜ、大人用に仕上げる

3. さつまいもとりんごの鬼まんじゅう

食品名	大人2人分	子ども1人分
さつまいも	40g	10g
りんご	1/8個	少量
小麦粉	20g	5g
砂糖	小さじ1	小さじ1/4
塩	ひとつまみ	
水	大さじ1	大さじ1/4

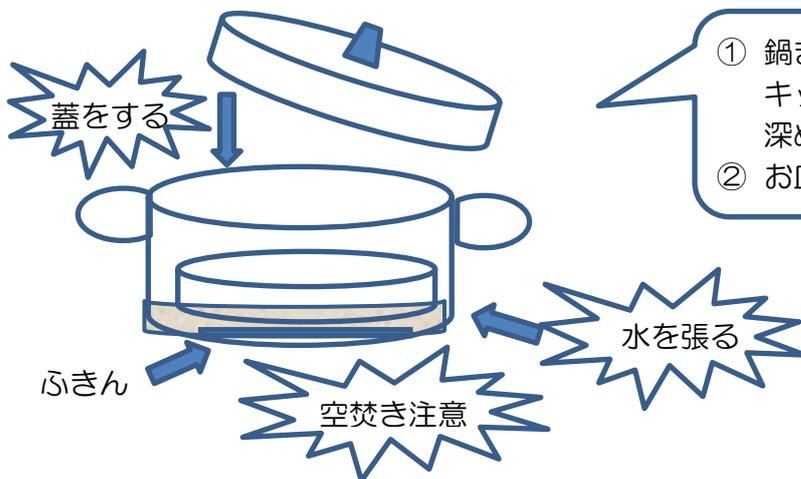
【準備】

- さつまいもは1cm角に切り、水にさらす
- りんごを1cm角に切る
- 蒸し器にお湯を沸かす

【作り方】

- ボウルに小麦粉、砂糖、塩を合わせて混ぜる。角切りのさつまいもとりんご、水を入れて混ぜ、カップに入れる
(クッキングペーパーの上に置いてよい)
- 湯気が上がった蒸し器で、8～10分蒸す

【蒸し器がない時は・・・】



- 鍋または深めの蓋つきフライパンの底に、布巾かキッチンペーパーを敷き、水を1、2cm張る。深めのお皿を入れ、蓋をして沸騰させる
- お皿の中に鬼まんじゅうを入れて蒸す

- ※ 水が蒸発して空焚きにならないよう注意する
- ※ 出し入れの際、やけどに十分注意する

4. ごはん (150g)

★ごはんの目安量は 1～2歳は90g、2歳からは110gです