

4月4日 給食レシピ

麻婆丼

【材料 4人分】

ごはん 適量

木綿豆腐 200g

豚ひき肉 120g

人参 1/4本

玉ねぎ 1/3個

葉ねぎ 1~2本

にんにく 少々

しょうが 少々

ごま油 小さじ1

A 赤みそ 大さじ1/2

砂糖 小さじ1

醤油 小さじ1/2

鶏がら 小さじ1/2

中華味の素 小さじ1/2

水溶き片栗粉 少々

【作り方】

- ① 人参、玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切り、ねぎは小口切り、豆腐は角切りにする。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れ、火をつける。香りがしてきたら豚肉、人参、玉ねぎを入れよく炒める。火が通ったらAを入れ少し水(100cc程度)を入れよく煮込む。最後にねぎ、豆腐を入れ、火が通ったら水溶き片栗粉を入れる。
- ④ 茶碗にごはんを盛り、③をかけて完成！

