

12月18日 給食レシピ

麻婆豆腐

【材料 4人分】

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完成！



☆POINT☆

豆腐を下茹でしてから煮込むと味がしみ込みやすく、型崩れしにくくなります