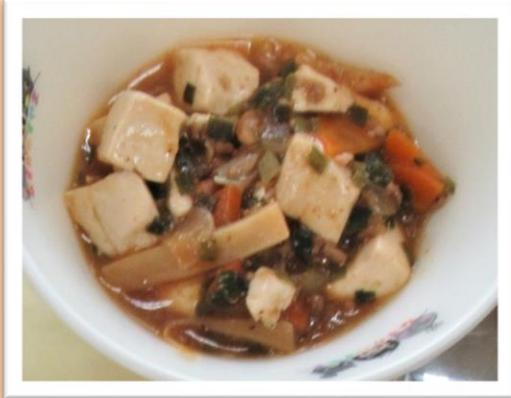




麻婆豆腐



甘めの味付けの和風麻婆豆腐です。
たけのことしいたけで食感がプラスされます。
豆板醤の量で辛味の加減をしてください。

【材料】4人分	
木綿豆腐	320g
豚ひき肉	32g
おろしにんにく	4g
おろししょうが	4g
にんじん	40g
たけのこ(水煮)	52g
たまねぎ	60g
干しいたけ	4g
サラダ油	1g (小さじ1/4)
豆板醤	2.4g (小さじ1/3)
★味噌	12g (小さじ2)
★酒	12g (大さじ2/3強)
★オイスターソース	2g (小さじ1/3)
★砂糖	2g (小さじ2/3)
★醤油	4g (小さじ2/3)
★水	52g (大さじ3・1/2)
片栗粉	4.8g (大さじ1/2)
ごま油	2g (小さじ1/2)

【作り方】

- ①豆腐は大きめのさいのめ切りにし、下茹でします。にんじん、たけのこ、たまねぎは粗みじん切りにします。しいたけは戻してから粗みじん切りにします。★の調味料と水を混ぜ合わせておきます。
- ②サラダ油で豚ひき肉を炒め、色が変わったらにんにく、しょうが、豆板醤を加えて炒めます。香りが立ったらにんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけを加えて炒めます。
- ③②に★の合わせ調味料を加え、煮ます。温めておいた豆腐を加え、水(分量外)で溶いた片栗粉でとろみをつけます。最後にごま油をまわしかけます。

【給食の献立例】

- ・ごはん ・牛乳
- ・厚焼きたまご
- ・春雨サラダ
- ・麻婆豆腐