

麻婆豆腐（4人分）



＜作り方＞

- ①材料は、それぞれ切っておく。
- ②中華鍋にサラダ油を熱して、弱火でしょうが、にんにく、豆板醤を炒める。
- ③香りが出たら、豚ひき肉を入れ色が変わるまで炒める。
- ④③に、干しいたけ、玉ねぎ、人参、たけのこを入れよく炒める。
- ⑤火が通ったら、分量の水と調味料をいれひと煮立ちしたら木綿豆腐を入れ煮込む。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけ、ねぎとごま油を入れて仕上げる。

＜材料＞

豚ひき肉	100g	
しょうが	小さじ1	みじん切り
にんにく	小さじ1/3	みじん切り
木綿豆腐	1丁	サイコロ切り
玉ねぎ	大1/2個(約150g)	みじん切り
人参	中1/3本	みじん切り
干しいたけ	2枚	みじん切り
たけのこ水煮	40g	あらみじん切り
ねぎ	15cm	小口切り
サラダ油	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
ガラスープの素	小さじ1	
赤だし味噌	小さじ2	
豆板醤	小さじ1/3	
こい口醤油	大さじ1.5	
酒	大さじ1	
片栗粉	大さじ1/2	大さじ1の水で溶く
ごま油	小さじ1	
水	1.5カップ	

**野菜がたっぷり入った
麻婆豆腐!!
給食の人気メニューです。**