

麻婆豆腐

食べて元気!
小松っ子
給食レシビ



材料（4人分）

	木綿豆腐	400 g
	豚ひき肉	80 g
A	にんにく	少々
	しょうが	少々
	ねぎ	30 g
	玉ねぎ	130 g
	にんじん	30 g
	干ししいたけ	5 g
	たけのこ水煮	100 g
	サラダ油	小さじ1
B	オイスターソース	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ1と1/2
	中華スープの素	小さじ2
	半練り状中華スープ	小さじ1/3
	テンメンジャン	大さじ1
	豆板醤	小さじ1/2
	片栗粉	15 g
	ごま油	小さじ1/2

作り方

- ① Aの食材を全てみじん切りにする。豆腐は1.5cm角に切る。
- ② フライパンに油をひき、にんにく、しょうが、ねぎを炒め、香りが出たら豚ひき肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、干ししいたけ、たけのこを炒める。
- ④ ひたひたの水と調味料Bを加え、豆腐を入れて煮る。
- ⑤ 水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を入れて仕上げる。