

麻婆豆腐

【材料】	(約4人分)
豆腐木綿	1丁約400g
豚挽肉	100g
にんにく	1かけ
しょうが	少々
長ねぎ	1/2本
豆板醤	小さじ1
大豆(水煮)	20g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
干しいたけ	10g
油	小さじ1
酒	小さじ2
水	1/2カップ

調味料

砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
赤みそ	大さじ1
中華スープの素	小さじ1
こしょう	少々

片栗粉	適量
水	適量

ごま油 小さじ1

給食のメニューを家庭用にアレンジしています。調味料などは加減して作ってください。



【作り方】

- ① フライパンに油を敷き、みじん切にしたにんにく、しょうが、長ねぎ・豆板醤を炒める。
- ② 豚挽肉とみじん切りにした大豆(水煮)、酒を加え肉の色が変わるまで炒める。
- ③ 玉ねぎ・にんじん・水で戻した干しいたけをそれぞれみじん切りにして加える。
- ④ 調味料と水を加えて、少し煮てから、さいの目切りにした豆腐を加える。
- ⑤ 火加減を弱めて、水で溶いた片栗粉を加え、よく混ぜ火加減を戻し、仕上げにごま油を加える。

【料理のおすすめポイントなど】



市販の素を使わない、学校給食ならではの麻婆豆腐です。辛いのが好きな方は豆板醤の量を増やし調整してください。また、豆腐を加えてからかき混ぜすぎると崩れてしまうので、コトコトと弱火で豆腐に火が入るようにしてください。