

麻婆豆腐

《材料（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	小さじ1
こしょう	少々

かたくり粉	
水	適量

ごま油	小さじ1
-----	------

**市販の素を使わない、学校給食ならではの麻婆豆腐です。
ご家庭でも是非作ってみてください。**

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 フライパンに油をひき、みじん切りにした、にんにく・しょうが・長ねぎ・豆板醤を炒める。
- ② 次に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 次に玉ねぎ・にんじん・水で戻した干し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、水で溶いたかたくり粉を加えて、よく混ぜ火加減を戻し、仕上げにごま油を加える。