

料理名（ 麻婆豆腐 ）



食品名	材料4人分
ごま油	大さじ1
生姜	小 1/2 かけ
にんにく	1 かけ
豚挽肉	120g
干しいたけ	2枚
筍	80g
人参	40g
玉ねぎ	40g
塩・こしょう	少々
ガラスープ	1カップ
豆板醤	小さじ 1/2
赤みそ	大さじ 2・1/2
砂糖	大さじ 1
酒	大さじ 1
醤油	大さじ 1
絹ごし豆腐	大 1・1/2 丁
片栗粉	大さじ 1・1/2
水	大さじ 3
葉ねぎ	30g

A {

B {

（作り方）

- ① 生姜、にんにくはみじん切り、筍、人参、玉ねぎは粗みじん切りにする。干しいたけは水でもどし、粗みじん切りにし、葉ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱して、生姜、にんにくを入れ香りをだし、挽肉を入れ塩こしょう少々を入れ炒める。
- ③ 干しいたけ、筍、人参、玉ねぎを入れ炒め、スープを入れひと煮立ちさせたら、Aを入れる。
- ④ 煮立ったら豆腐を入れ、Bの水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、葉ねぎを入れ、味を整え仕上げる。

☆料理についてのコメント

給食の麻婆豆腐は、野菜たっぷり！ぜひ作ってみてください♪