

◆ 麻婆豆腐 <4人分> ◆



豆腐(不綿、絹とちりでも可)	1丁
豚ひき肉	80g
にんにく(みじん切り)	1/2本
ねぎ(小口切り)	1/2本
しょうが(みじん切り)	1片
にんにく(みじん切り)	1片
炒め油	3g
トマトケチャップ	8g
しょうゆ	14g
砂糖	4g
みか	24g
豆板醤	1.2g
ごま油	1.2g
でんぷん(片栗粉)	6g
水	80g

- ① 豆腐を切り、流水に通す。
- ② ねぎ、にんにく、しょうがを切る。
- ③ フライパンに油を熱し、弱火でにんにく、しょうがを炒め、豆板醤、ねぎを炒める。
- ④ ひき肉、にんにくを炒める。
- ⑤ 水、調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れて煮込む。
- ⑥ 水溶きでんぷんを入れる。
- ⑦ ごま油を入れる。

※ 給食では乾燥「のり」を
 ちぎって入れているので、家庭は
 お肉をもっと増やして良しと
 思います。

千ネンジャンは1kg入って
 いるので、あれば更に
 本格的に出来ます。

