

☆麻婆豆腐☆

材料<4人分>	分量
豚ひき肉	40g
炒め油	適量
おろしにんにく	適量
おろししょうが	適量
にんじん	30g
干しいたけ (戻し汁も使用)	1~2枚
たけのこ水煮	20g
にら	1~2本
長ねぎ	20g
豆腐	160g
★中華だしの素	少々
★砂糖	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1と1/3
★みそ	小さじ1と2/3
★トウバンジャン	適量
★水	大さじ4
片栗粉 (水溶き片栗粉)	小さじ1弱
ごま油 (仕上げ用)	少量



栄養価(一人あたり)

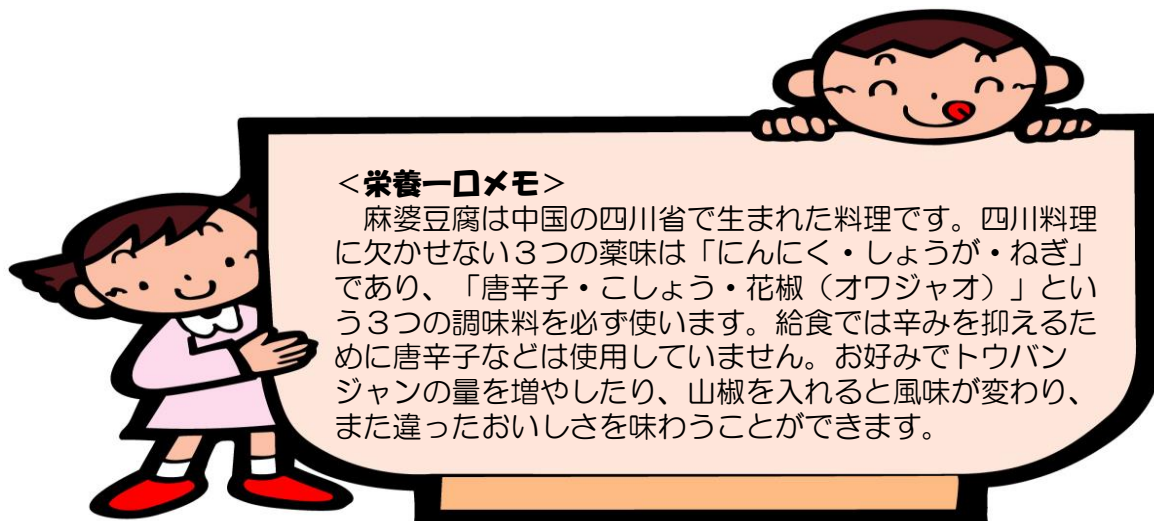
エネルギー	77 kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	3.6 g
カルシウム	18 mg

<下ごしらえ>

- 干しいたけを水で戻す。
- にんじん、しいたけ、たけのこはみじん切り、にらは1cm幅、長ねぎは3mm幅の小口切りにする。
- 豆腐は食べやすい大きさに切り、沸騰した湯で2分ほど湯通しし、水気をよくきっておく。
- ★の調味料を合わせておく。

<作り方>

- ①フライパンに油、おろしにんにく、おろししょうが、豚ひき肉を入れて炒める。
- ②にんじん、たけのこ、しいたけを加えて炒め、合わせ調味料を入れて煮る。
- ③豆腐を加えて煮る。
- ④にら、ねぎを加えたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
※豆腐が崩れないように気をつける。
- ⑤ごま油を回し入れ、皿に盛りつける。



<栄養一口メモ>

麻婆豆腐は中国の四川省で生まれた料理です。四川料理に欠かせない3つの薬味は「にんにく・しょうが・ねぎ」であり、「唐辛子・こしょう・花椒(オウジャオ)」という3つの調味料を必ず使います。給食では辛みを抑えるために唐辛子などは使用していません。お好みでトウバンジャンの量を増やしたり、山椒を入れると風味が変わり、また違ったおいしさを味わうことができます。