



献立名

麻婆豆腐



材料 4人分

木綿豆腐	320g	
干しいたけ	2枚	
豚ひき肉	80g	
酒	小さじ1	
にんにく	1かけ	
しょうが	1かけ	
油	小さじ1	
たまねぎ	1/2個	
たけのこ水煮	60g	
にんじん	1/3本	
根深ねぎ	20g	
水	300ml	
鶏がらスープ(粉末)	小さじ2	★
砂糖	小さじ2/3	
しょうゆ	小さじ1	
オイスターソース	小さじ2	
赤みそ	小さじ2	
赤唐辛子粉	少々	
ごま油	小さじ1	
〈水溶き片栗粉〉		
片栗粉	小さじ2	
水	大さじ1	

○献立例○

米飯 牛乳 麻婆豆腐 三色サラダ
フローズンヨーグルト

作り方

- ① 木綿豆腐は角切りにし、茹でて水をきる。
- ② 干しいたけはぬるま湯につけ戻す。豚肉に酒をふっておく。
- ③ にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、②のしいたけをみじん切りにする。
- ④ 根深ねぎは小口切りにする。
- ⑤ フライパンを熱し、油をひき、にんにく、しょうが、豚ひき肉を炒める。
- ⑥ たまねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけを加え更に炒める。
- ⑦ 水と★の調味料を入れ中火で5分程煮る。
- ⑧ 赤みそと赤唐辛子粉を加え、更に5分程煮る。
- ⑨ ①の豆腐と④のねぎを加える。
- ⑩ 水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、香りづけにごま油を加える。

※レシピは家庭用にアレンジしています。

(子ども一人分)

エネルギー:167kcal たんぱく質:9.7g 脂質:7.1g 塩分:1.6g