

麻 婆 豆 腐

(1 人分) (主材料)
 エネルギー 132kcal 豆腐 豚挽肉
 タンパク質 9.6g (調理時間) 30 分

園児向けにアレンジした辛みのない麻婆豆腐。

薬味とごま油の香りでごはんがすすむ、保育園の人気メニューの一つです！

《材料・分量》 子ども 6 人分 (おとな 約 4 人分) *分量は廃棄量を含みます。

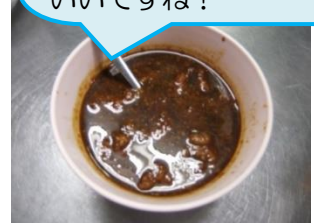
豆腐	400g (1・1/3 丁)	サラダ油	6g (大さじ 1/2)
豚挽肉	150g	水	18g (大さじ 1・1/5)
生姜	少々	砂糖	6g (小さじ 1)
にんにく	少々	醤油	12g (小さじ 2)
葱	60g (約 1/2 本)	味噌	15g (小さじ 2・1/2)
ニラ	30g (約 1/3 束)	片栗粉	3g (小さじ 1)
		水	6g (小さじ 1 強)
		ごま油	3g (小さじ 1 弱)

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】 * _____ 子どものお手伝いできそうなところ

ポイント 1

大人向けに豆板醤を入れて、ピリ辛にしてもいいですね！



① 生姜・にんにくは、皮をむき、みじん切りにする。ニラ・葱は、あらみじん切りにする。

② 豆腐は 1.5 cm 角に切り、熱湯でさっとゆで、ザルに上げておく。

③ Aの調味料を合わせておく。



⑤ ④の火が通ったらAの調味料を入れ、味付けをし、更に豆腐を加えてひと煮立ちさせる。ニラを加えたあと、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油で香り付けをする。

④ 鍋に油を熱し、生姜とにんにくを炒める。香りが出たところに豚挽肉、葱を加えて炒める。



出来上がり！

ポイント 2

②ですでに豆腐は火を通してあるので、長く煮る必要はありません。そのため、豆腐の形を崩すことなく仕上げることができます。

