

麻婆豆腐



給食で人気の中華料理の1品です。
豆板醤は、辛さや塩分によって
好みに量を調節してください。
また、豆腐から出る水分をみながら
水の量を加減しましょう。
にらのかわりにねぎを使っても
おいしいですよ。



材料	使用量（4人分）
サラダ油	小さじ1
しょうが（みじん切り）	少々
にんにく（みじん切り）	少々
豚ひき肉	140g
しょうゆ	大さじ1強
酒	大さじ1強
赤みそ	20g
砂糖	A 小さじ1.5
豆板醤	
中華スープの素	小さじ1
塩	少々
豆腐（1.5cm角切り）	2丁
にら（3cmの長さに切る）	50g
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ2

<作り方>

- ①サラダ油、にんにく、しょうがをゆっくり加熱して香りを出してから、豚ひき肉を入れてよく炒める。
- ②①にAの調味料と水（50cc程度）を加え、一煮立ちさせる。
- ③豆腐を入れ、蓋をして中火で5～10分程煮る。
- ④にらを加えてさっと混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ごま油を加えて仕上げる。