



「麻婆豆腐の作り方」

《材料》（大人2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

・豚ひき肉	60g	・砂糖	小さじ2
・ごま油	小さじ1	・しょうゆ	大さじ1/2
・長葱	1/3本	・コンソメスープ	
・豆腐（絹ごし）1丁（300g）		〔湯	カップ1/3
・にら	1/6束	〔コンソメ顆粒	小さじ1/2
★木綿豆腐だとくずれにくいです。			（固形コンソメ 1/2個）
		・味噌	小さじ2/3
		・水溶き片栗粉	
		〔片栗粉	小さじ2
		〔水	大さじ1

《作り方》

- ① 長葱はみじん切りにします。
- ② 豆腐は2cm角くらいに切り、熱湯で茹でてザルにあげ、水切りをします。
- ③ にらは1cmくらいに切ります。
- ④ 砂糖、しょうゆ、コンソメスープ、味噌を合わせておきます。
- ⑤ 鍋に油を熱し、豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒めます。
- ⑥ ひき肉がパラパラになったら、長葱を加えて炒めます。
- ⑦ ⑥に④を加えて煮立たせ、②を加えて味をなじませます。
- ⑧ ⑦に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、③のにらを加えて火を止めます。



盛り付け例

ほんのり甘い味です。
大人用には、豆板醤を加えるなど、辛さの調節をしてください。

子ども達もペロッと食べてしまうので、給食では根菜スープなどよく噛むものと組み合わせています。

