

給食レシピ  
のご紹介



<材料>

<分量>

約 4 人分

木綿豆腐	480 g
豚ひき肉	200 g
にんじん	80 g
ピーマン	40 g
たまねぎ	160 g
干しいたけ	7 g
おろししょうが	1 g
中華スープ(中華だし)	400cc
水+干椎茸戻し汁	160cc
赤みそ	40 g (分量外の水で溶かしておく)
砂糖	12 g
濃口しょうゆ	12 g
かたくり粉	15 g
冷凍グリーンピース (青ねぎでも可)	25 g

<作り方>

- ① 干しいたけは水に入れて戻しておく
- ② 木綿豆腐は食べやすい大きさに(四角)に切る。にんじん・ピーマン・たまねぎ・干しいたけはみじん切りにする。(青ねぎを入れる場合は小口切りにしておく)
- ③ 鍋に油(分量外)とおろししょうがを入れ、豚ひき肉を炒める
- ④ 肉の色が変わったら、みじん切りにしたにんじん・たまねぎを入れ更に炒める
- ⑤ たまねぎの色が少し透明になってきたら(しっかり炒めなくていいです)干しいたけ・ピーマン・中華スープ・水・干椎茸戻し汁を入れる煮る
- ⑥ 沸騰して玉ねぎが柔らかくなっていけば木綿豆腐を入れ煮る
- ⑦ 砂糖・濃口しょうゆ・赤みそ・冷凍グリーンピース(青ねぎ)を入れてひと煮立ちさせる
- ⑧ 水で溶いたかたくり粉を回し入れとろみをつける

できあがり☆彡

夏には旬のなすを入れて「なす入り麻婆豆腐」もオススメです☆彡

是非作ってみてください☆彡

