

給食レシピ
のご紹介

秋なす入り 麻婆豆腐

<材料>

<分量>

約4人分

木綿豆腐	480g
豚ひき肉	200g
なす	160g
にんじん	80g
ピーマン	40g
たまねぎ	160g
干しいたけ	7g
おろししょうが	1g
中華スープ(中華だし)	400cc
水+干椎茸戻し汁	160cc
赤みそ	40g (水で少しみそをとかす)
砂糖	12g
濃口しょうゆ	12g
かたくり粉	15g
青ねぎ	30g

<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…食べやすい大きさに(四角)に切る
なす…1cm幅の半月切、切った後は変色防止、あく抜きのために水にさらしておく
にんじん・ピーマン・たまねぎ・干しいたけ…みじん切り 青ねぎ…小口切り
- 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、水を切ったなすと木綿豆腐を入れ煮る
- ⑦ 沸騰し、なすに火が入れば、砂糖・濃口しょうゆ・赤みそ・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

是非作ってみてください!
子ども用の味付けなので、
辛さは全くないですよ☆

