

給食レシピ紹介

麻婆豆腐

《材料：4人分》

豚肉ミンチ：40g 鶏肉ミンチ：40g 料理酒：小さじ1／2
玉ねぎ：160g 人参：40g 根深ねぎ：6g しょうが：6g
にんにく：1g 豆腐：480g グリンピース：20g 油：小さじ1／2
④（砂糖：小さじ2と1／2 赤みそ：大さじ1 濃口しょうゆ：小さじ2
料理酒：小さじ1／2 豆板醤：小さじ1）
でん粉：小さじ1 ごま油：小さじ1／2

《作り方》

- ① 野菜はみじん切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ② 豚肉ミンチと鶏肉ミンチに酒をふる。豆腐、グリンピースは下ゆでをする。
- ③ 油を熱し、にんにく、しょうが、根深ねぎを炒める。
- ④ 豚肉ミンチ、鶏肉ミンチを加え、色が変わったら玉ねぎ、人参を加える。
- ⑤ ④で調味し、豆腐、グリンピースを加えて混ぜる。
- ⑥ 水溶きでん粉でとろみをつけ、ごま油を回し入れる。

赤みそは種類によって味が違います。調味料は味をみながら調整しましょう。

☆9月の給食に登場します！お楽しみに！☆

