

給食レシピの紹介

～給食メニューを家庭でも作ってみませんか？～

<麻婆豆腐>

【材料】		4人分
豆腐	1丁	みそ 大さじ2
豚ひき肉	100g	砂糖 大さじ1
にら	1/4束	しょうゆ 大さじ2
ねぎ	1/2本	豆板醤 小さじ1/2
しょうが	1かけ	ごま油 小さじ1
にんにく	1かけ	オイスターソース 小さじ1
水	2カップ	鶏がらだし 小さじ2
油	大さじ1	ケチャップ 大さじ1
片栗粉	大さじ1	

【作り方】

- ① 豆腐はさいの目に切り、沸騰した湯で茹でる（荷崩れ防止）
- ② しょうが、にんにくはみじん切り、ねぎは小口切り、にらは2センチ幅に切る。調味料は水2カップにといておく。
- ③ フライパンに油、にんにく、しょうがを入れ、火にかける。香りが出たら豚肉を入れて炒める。
- ④ ひき肉に火が通ったら調味料を入れる。沸騰したら豆腐をいれて煮る。
- ⑤ 豆腐が煮えたら、にらとねぎを入れて一煮立ちさせ、同量の水で溶いた片栗粉をいれ、とろみをつける。



麻婆豆腐は、顔に「マー（麻）」と呼ばれるくぼみがたくさんあったお婆さんが作った豆腐料理というところから、麻婆豆腐と名付けられました。給食の麻婆豆腐はケチャップが隠し味です★

