

給食レシピ紹介

塩麻婆豆腐

《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 生姜：6g にんにく：0.8g

にら：25g 豆腐：480g 油：小さじ1/2

④（豆板醤：0.6g 中華スープ：小さじ2 塩：ひとつまみ 料理酒：小さじ1/2）

でんぷん：小さじ1 ごま油：小さじ1/2

《作り方》

- ① 玉ねぎ、人参、根深ねぎ、生姜、にんにくはみじん切り、にらは1cm幅に切り、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料理酒を振り、豆腐は下ゆでをしておく。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、根深ねぎ、生姜、にんにくを炒める。
- ④ 豚肉ミンチと鶏肉ミンチを加え、火が通ったら、玉ねぎ、人参を加える。
- ⑤ ④で調味し、豆腐、にらを加える。
- ⑥ 水溶きでんぷんとろみをつけ、ごま油を回し入れる。

塩味であっさりとした仕上がりです。豆板醤は、お好みで量を調整しましょう。



☆5月の給食に登場します！お楽しみに！☆