

麻婆豆腐

材料 4人分

豚肉（ひき肉）	120g
人参（せん切り）	中 1/2本
にんにく（みじん切り）	少々
しょうが（みじん切り）	少々
サラダ油	少々
たけのこ水煮（せん切り）	40g
干し椎茸（せん切り）	1個
長ねぎ（小口切り）	1/2本
にら（2cmカット）	20g
刻み大豆	大さじ2弱
木綿豆腐（さいのめ）	440g
ごま油	少々

【調味料】

しょうゆ	小さじ1強
中華だしの素	小さじ1
砂糖	小さじ1弱
酒	小さじ1
赤みそ	大さじ1強
豆板醤	少々
テンメンジャン	小さじ1

【水溶き片栗粉】

水	大さじ1
片栗粉	小さじ2



★刻み大豆やテンメンジャンは、肉や赤みそを増量することで代用できます。豆板醤はお好みに合わせて辛さの調整をしてください。（給食では甘口です）

栄養士からの
コメント



作り方

- ① 干し椎茸は水戻しを、豆腐は下ゆでをしておく。
- ② フライパンをサラダ油で熱し、にんにく、しょうが、人参、豚肉を加えて炒める。
- ③ たけのこ、干し椎茸、長ねぎ、にら、刻み大豆を順番に加えて炒める。
- ④ 調味料で味を調える。（水分が少ない場合は水を足す）
- ⑤ 木綿豆腐を加えて、加熱する。
- ⑥ 最後に水溶き片栗粉を加えて火を通したら、ごま油で香りづけをしてできあがり。

<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
185kcal	15.7g	9.0g	122mg	1.6mg	1.3g