

生姜とにんにくが食欲そそる

主菜

麻婆豆腐

材料 (大人2人+幼児2人分)

| | | | |
|---------|----------|--------|----------|
| 木綿豆腐 | 1丁(450g) | サラダ油 | 大さじ1/2 |
| 豚ひき肉 | 90g | 味噌 | 大さじ1と2/3 |
| 玉葱 | 中1個 | 酒 | 大さじ1/2 |
| 干し椎茸 | 小2~3個 | 砂糖 | 大さじ1 |
| にら | 50g | 濃口しょうゆ | 大さじ1 |
| にんじん | 中1/2本 | ごま油 | 小さじ1/2 |
| 生姜・にんにく | 各1片 | 片栗粉 | 小さじ2 |

作り方

1. 豆腐は2cm角に切る。
2. 玉ねぎ、人参は粗みじん切り、干し椎茸は水で戻して粗みじん切りにする。
3. 生姜はみじん切りにする。
4. にらは2cm長さに切る。
5. 3を炒め、香りが出たら豚ひき肉を炒める。2を加えてさらに炒め、火が通ったらAの調味料と1を加えてひと煮たちさせる。
6. 4を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけたら、最後にごま油をふる。



子どもでも食べられる、辛くない麻婆豆腐。野菜もたっぷりとれるひと品です。みそは半量を赤味噌に変えると、より雰囲気が出ます。