

生姜とにんにくが食欲そそる

# 麻婆豆腐

主菜

## 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。