

## 主菜

# 麻婆豆腐

生姜とにんにくが食欲そそる



## 材料(大人2人+幼児2人分)

木綿豆腐……………1丁(450g)  
豚ひき肉……………90g  
玉ねぎ……………中1個(180g)  
人参……………中1/2本(60g)  
にら……………50g  
干し椎茸……………小2～3個  
生姜・にんにく……………各1片  
サラダ油……………大さじ1/2  
A 水……………180cc  
味噌……………大さじ1と2/3  
酒……………大さじ1/2  
砂糖……………大さじ1  
濃口しょうゆ……………大さじ1  
片栗粉……………小さじ2  
ごま油……………小さじ1/2

## 作り方

1. 玉ねぎ、人参は粗みじん切りにする。干し椎茸は水で戻して粗みじん切りにする。
2. にらは2cm長に切る。
3. 生姜・にんにくはみじん切りにする。
4. フライパンにサラダ油と3を入れ火にかけ、香りが出たら豚ひき肉を炒める。1を入れてさらに炒め、火が通ったらA、2cm角に切った豆腐を加えてひと煮立ちさせる。
5. 2を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にごま油をふる。



子どもでも食べられる、辛い麻婆豆腐。野菜もたっぷりとれる一品です。みその半量を赤みそに変えるとより雰囲気があります。