麻婆豆腐丼

<栄養成分>（1人分）

エネルギー	397kcal
タンパク質	15.6g
脂質	10.0g

<材料>（4人分）

○精白米…300ｇ

○サラダ油…4ｇ

○にんにく…1.2ｇ（おろす）

○しょうが…1.2ｇ（おろす）

○豚ひき肉…80ｇ

○酒…8ｇ

○たまねぎ…100ｇ（みじん切り）

○ねぎ…40ｇ（みじん切り）

○にんじん…30ｇ（みじん切り）

○乾燥しいたけ…5ｇ（みじん切り）

○砂糖…2ｇ

○食塩…1.2ｇ

○しょうゆ…8ｇ

○鶏がらスープ…65ｇ

○木綿豆腐…320ｇ

○赤みそ…35ｇ

○トウバンジャン…0.2ｇ

○でん粉…6ｇ
○水…6ｇ
} 水溶き片栗粉

○ごま油…2ｇ

<作り方>

①米を炊く。

②鶏がらスープをとる。(ご家庭では顆粒の鶏がらスープを使っていただいても美味しいです。)

③油でにんにく、しょうが、豚肉を炒めて酒をふる。

④野菜を順に炒める。

⑤鶏がらスープを加えて煮る。

⑥砂糖、食塩、しょうゆを加えて煮る。

⑦豆腐を加える。

⑧水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加えて仕上げる。