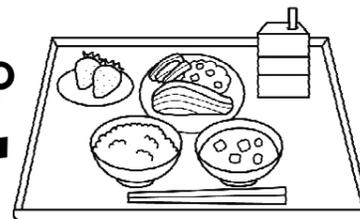


大北小の給食 レシピ



料理名

麻婆豆腐



材料名	分量(4人分g)	切り方等	作り方
油	6	大さじ1/2	① 野菜をそれぞれ切る。 ② 練りみそを作る。 ・フライパンに油を入れて、中火でにんにく、ねぎを香りが出るまで炒める。 ・みそ、豆板醤、砂糖を加えてへらでよく混ぜ、照りが出るまで10分以上弱火でかき混ぜながら加熱する。 ③ 豆腐は1口大に切る。スプーンですくっても可。ラップをして、電子レンジ600W2分で加熱をする。 ④ フライパンを加熱して、油をひき、にんにく、しょうがを香りが出るまで弱火で炒める。 ⑤ 豚ひき肉と酒を入れて、肉の色が変わるまで中火で炒める。 ⑥ にんじん、玉ねぎを入れて、さらに炒める。 ⑦ 水を加え、ふたをして強火にして、沸騰させる。 ⑧ 練りみそ、砂糖、しょうゆを入れて味付けをする。 ⑨ ③の豆腐、ねぎ、にらを入れてふたをして5分煮る。 ⑩ 一旦、火をとめて、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。 ⑪ 中火にかけて、豆腐が崩れないように優しくかき混ぜる。 ⑫ ごま油とラー油を加えて完成。 ★練りみそは、多めに作っておくと炒め物やラーメンなどの味付けに活用できます。3倍量くらい1度に作っておくと便利です。
にんにく	1かけ	みじん切り	
豚ひき肉	100		
酒	6	小さじ1強	
にんじん	90	みじん切り	
玉ねぎ	130	みじん切り	
水	240		
◎練りみそ			
油	3	小さじ1	
にんにく	少々	みじん切り	
ねぎ	24	みじん切り	
豆板醤	少々		
みそ	36	大さじ2	
砂糖	3	小さじ1	
しょうゆ	27	大さじ1と1/2	
砂糖	6	小さじ2	
片栗粉	6	水で溶く	
絹ごし豆腐	400	1丁	
にら	30	2cm幅	
ねぎ	24	みじん切り	
ごま油	少々		
ラー油	数滴		