

2月14日 給食レシピ

## 麻婆丼

【材料 4人分】

ごはん 適量  
木綿豆腐 200g  
豚ひき肉 120g  
人参 1/4本  
玉ねぎ 1/3個  
葉ねぎ 1~2本  
にんにく 少々  
しょうが 少々  
ごま油 小さじ1



① 赤みそ 大さじ1/2  
砂糖 小さじ1  
醤油 小さじ1/2  
鶏がら 小さじ1/2  
中華味の素 小さじ1/2

水溶き片栗粉 少々

【作り方】

- ① 人参、玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切り、ねぎは小口切り、豆腐は角切りにする。
- ② ①の調味料を合わせておく。
- ③ フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れ、火をつける。香りがしてきたら豚肉、人参、玉ねぎを入れよく炒める。火が通ったら①を入れ少し水（100cc程度）を入れよく煮込む。最後にねぎ、豆腐を入れ、火が通ったら水溶き片栗粉を入れる。
- ④ 茶碗にごはんを盛り、③をかけて完成！