

麻婆豆腐

●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 208kcal
 たんぱく質 15.0g
 脂質 11.2g
 塩分 1.2g



<作り方>

- ① 絹ごし豆腐はさいの目に切って、ざるで水を切る。
- ② 万能ねぎは小口切り、しいたけはみじん切りにする。
- ③ フライパンで油を熱し、豚ひき肉、万能ねぎ、しいたけを順に炒める。
- ④ ③に★調味料を入れ混ぜ、①を加える。(豆腐が崩れないよう注意。)
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけた後、ごま油で香りをつける。



材 料 (作りやすい分量 大人3人分)		ぱくぱく・かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
絹ごし豆腐	1丁(400g)	大人と同じ	1 cm角		もぐもぐをペーストにする
豚ひき肉	90 g		鶏ひき肉に替えて ほぐして茹でる	前期をざらつきのあるペーストにする	
万能ねぎ	9本(45g)		水を足してミルサーにかけて、こす		
しいたけ	小3個(30g)		みじん切り	ペースト	
★調味料	油 適量 鶏がらスープの素 小さじ1/2 砂糖 大さじ1(小さじ3) 酒 小さじ1 しょうゆ 小さじ2 しょうが汁 小さじ1 水 40ml 片栗粉 小さじ2 水 小さじ2 ごま油 小さじ1/2	子ども向きの辛くない麻婆豆腐です！			



※こどもは大人の2/3量が目安です。※都合により、給食の食材を変更する場合があります。