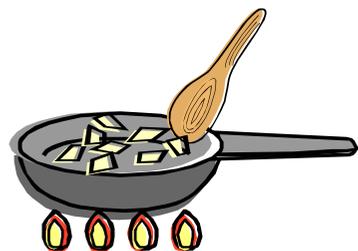


麻婆豆腐

●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 180kcal
 たんぱく質 11.7g
 脂質 10.5g
 塩分 1.1g



<作り方>

- ① 絹ごし豆腐はサイコロに切って、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、①を加えて豆腐が崩れないようやさしく炒める。
- ⑤ しょうが汁、ごま油を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

材 料 (大人4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	大人と同じ	1cmサイコロ		もぐもぐをペーストにする	
豚ひき肉	120g		鶏ひき肉に代えて 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	60g		水を足してミルサーにかけて、こす			
しいたけ	4個		みじん切り	ペースト		
油	適量	子ども向けの『辛くない麻婆豆腐』です。				
調味料	中華コンソメ					小さじ1/2
	砂糖					小さじ4
	酒					小さじ2
	しょうゆ					大さじ1強
	水					小さじ4
	しょうが汁					小さじ1
	ごま油					小さじ1/2
	片栗粉					大さじ1
水	大さじ1					

※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。