

具たくさん麻婆豆腐



こども園で作る麻婆豆腐は、
たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ、しいたけ、ねぎ
と野菜がたっぷり♪
辛くないので子どもたちも食べやすく、ごはんだけではなく、麺にのせてもおいしいですよ!!

＜材料＞2人分

- 豆腐…1/2丁
- 豚ミンチ…80g
- たまねぎ…1/4玉
- にんじん…2cm輪切り
- もやし…1/3袋
- たけのこ…50g
- しいたけ…2枚
- 刻みねぎ…適量
- ごま油…少々
- ★中華だし…小さじ1
- ★みそ…小さじ1
- ★さとう…小さじ1/2
- ★しょうゆ…小さじ1/2
- ★おろしにんにく…小さじ1/3
- ★おろししょうが…小さじ1/3
- 水溶き片栗粉…適量

＜作り方＞

- ①豆腐は1.5cmの角切りにしておく。
- ②たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけは粗みじん切り、もやしは小さめに切っておく。
- ③フライパンにごま油をひき、豚ミンチを炒める。肉の色が変わってきたら、②を加えてさらに炒める。
- ④③の具材が浸る程度の水(分量外)と★の調味料を加えて煮る。
- ⑤沸騰してきたら①を加えて、しばらく煮詰めます。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げに刻みねぎを混ぜ合わせたら完成♪



栄養価成分(1人分)

エネルギー	227kcal
脂質	14g
たんぱく質	15.8g
カルシウム	116mg

鉄	2.7g
ビタミンB1	0.29mg
ビタミンB2	0.29mg
ビタミンC	10mg