

# 麻婆豆腐



## ひとくちメモ

麻婆豆腐は四川料理です。日本に麻婆豆腐を広めたのは陳建民氏と言われています。本場の麻婆豆腐はとても辛いので日本人の口に合うよう辛さを控えたそうです。それまでの日本の豆腐料理は、あっさりした味付けが多かったため麻婆豆腐はインパクトがあり、次第に日本人に親しまれるようになりました。



## 材料と分量 (4人分)

木綿豆腐	1丁(400g)
豚ひき肉	100g
にんじん	1/2本
ねぎ	1/2本
しょうが	1片
にんにく	1/2片
油	小さじ2
豆板醤	小さじ1/2
ケチャップ	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
★ 砂糖	小さじ1/2
みそ	大さじ1強
甜麵醬(あれば)	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
水	200cc

## 作り方



- 豆腐は1cmの角切りにする。
- ねぎは小口切り、にんじん・しょうが・にんにくはみじん切りにする。  
(にんにく・しょうがはチューブでもよい)



- 中華鍋に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豆板醤・ねぎを入れて炒め香りを出す。  
※豆板醤はメーカーによって辛さが違うので、少なめに入れて後から味をみて調整してください。



- ひき肉を入れて炒め、色が変わったらにんじんを入れて炒める。



- 分量の水と★の調味料を入れて煮立ったら豆腐を入れ煮込む。



- 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れる。

この料理を作ったら  
写真をとって  
送ってね!  
(ここをタップ)

## 一人分の 栄養価

エネルギー 176kcal  
たんぱく質 13.3g



はいがごはん 牛乳  
麻婆豆腐 中華あえ  
ぽんかん

2020年1月の給食献立より

