



麻婆豆腐（大人2人・子ども2人分）

<材料>

木綿豆腐 370g ねぎ 25g 玉ねぎ 70g 人参 70g
豚ひき肉 110g 炒め油 小さじ1強 中華だし 小さじ1/5
しょうゆ 大さじ1と小さじ1 砂糖 大さじ2弱 塩 小さじ1/6
片栗粉 大さじ2弱 水 150g ごま油 小さじ1/2

<作り方>

- ①豆腐は1.5cm角に切り、熱湯にくぐらせ水気を切る。
- ②玉ねぎ、人参はみじん切り、ねぎは縦十文字に切り目を入れ、小口切りにする。
- ③鍋に油を熱し、ひき肉と②を炒め、スープと砂糖、塩、しょうゆで調味し、豆腐を加えて煮込む。
- ④最後に、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れる。