

いつもの麻婆豆腐にきのこを加えて、食物繊維をアップ！

きのこ入り麻婆豆腐

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

木綿豆腐	1 丁
豚ひき肉	100g
にんじん	1/4 本
長ねぎ	1.5 本
えのきたけ	1 袋
しめじ	1 袋
グリーンピース(ゆで)	適量
にんにく	1 かけ
油	大さじ 1/2
水	100~150 cc
みそ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 2/3
酒	小さじ 1
ごま油	少々
(水溶き片栗粉)	
片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 2



【 作り方 】

- ① 豆腐は 1.5 cm角に切る。にんじん、長ねぎ、にんにくはみじん切り、えのきたけ、しめじはざく切りにする。
- ② 調味料を合わせておく。
- ③ 鍋に油を入れ、にんにくを弱火で炒める。
- ④ ③に豚ひき肉を加えて火が通ったら、にんじんと長ねぎを加えてさらに炒め、ひたひた位の水を入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ④にえのきたけ、しめじ、豆腐を加え、火が通ったら②を入れて煮る。
- ⑥ ⑤に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油、グリーンピースを加えて火を止める。

※ 卵や油揚げ、好みの野菜を加えて、アレンジしてみてください。