

辛くなく、子どもも食べやすいです。

麻婆豆腐

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

木綿豆腐	1.5 丁
豚ひき肉	100g
にんじん	1/4 本
長ねぎ	1.5 本
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	100～150cc
みそ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
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 1.5cm 角に切る。にんじん、長ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 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 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。