

子どもも喜ぶ🍴

麻婆豆腐



材料

木綿豆腐	1丁
豚ひき肉	100g
人参	1/2本
玉ねぎ	小1個
たけのこ水煮	50g程度
干し椎茸	1~2枚
万能ねぎ	お好み
ごま油	適量
しょうが	少々
にんにく	少々
鶏ガラの素	小さじ1~
味噌	大さじ1~
醤油	大さじ1~
砂糖	大さじ2/3~
酒	大さじ2/3~
水溶き片栗粉	適量

作り方

- ① 豆腐は水切りし、干し椎茸は戻しておく。
- ② 豆腐以外の材料は全てみじん切りにする。
- ③ 豆腐は角切りにする。
- ④ 鍋にごま油としょうが、にんにくを入れて熱し、香りが出てきたらひき肉をほぐしながら炒める。
- ⑤ 豆腐と万能ねぎ以外の刻んだ野菜を炒める。水と鶏ガラを加え野菜が柔らかくなるまで炒め煮する。
- ⑥ 豆腐を加えひと煮立ちし、調味料を入れ味を整える。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、万能ねぎを入れたらできあがり☆

玉ねぎを使うことで甘みが増し、子どもが喜ぶ味に仕上がります♪

辛みが欲しい場合は、子どもの分を取り分けてから、豆板醤や山椒を入れ、好みの味に仕上げてください♪豆腐は包丁で切らずに、炒めながら木べらで切るように潰してもいいですよ♪