

3. 麻婆豆腐

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
豆腐	100 g	400 g	① ねぎは小口切り、にらは1 cmに切る。
豚ミンチ	20 g	80 g	② 豆腐は大き目のさいの目に切り、水をきっておく。
にら	6 g	24 g	③ Aの調味料を合わせておく。
ねぎ	10 g	40 g	④ フライパンを熱してサラダ油をひき、にんにく、生姜、ねぎを炒め、香りだしをする。
おろしにんにく	0.25 g	少々	⑤ 次に、豚ミンチを加えパラパラに炒める。
おろし生姜	0.25 g	少々	
豆板醤	0.11 g	少々	⑥ Aの調味料と②の豆腐を加え、ふたをして煮る。
甜麺醤	3.7 g	小2と1/2	
さとう	1 g	小1強	⑦ 豆腐に火が通ったら、にらを加える。
A 酒	2.5 g	小2	
しょうゆ	5.6 g	小2	⑧ ⑦が沸騰しているところに水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
中華だしの素	0.56 g	小1弱	
水	45 cc	180 cc	⑨ 最後に、ごま油を加える
ごま油	1 g	小1	
片栗粉	1.6 g	小2強	
サラダ油	適宜	適宜	

