

# 給食レシピ

〈料理名〉  
麻婆豆腐

〈写真〉



材料	1人分(g)	切り方	作り方	
木綿豆腐	100	さいの目切り	①	木綿豆腐は一度湯通しして、水気を切っておく。 Aの材料は合わせておく。
豚ひき肉	35			
長葱	15	荒みじん	②	長葱、にんにく、しょうがを弱火で炒め香りが出たら、 豚挽き肉を加えて肉をほぐしながら炒める。
ニラ	3	2センチ長さ		
にんにく	0.7	みじん切り	③	肉の色が変わってきたら、Aの材料と中華ガラスープを加えて 豆腐を入れる。
しょうが	0.6	みじん切り		
サラダ油	0.9		④	豆腐が崩れないように混ぜながら、中火で1分くらい煮る。
トウバンジャン	1.1			
テンメンジャン	1.1		⑤	火を止め、水溶き片栗粉を加えて、トロミをつける。
豆豉	0.8			
老酒	1.7			
中国醤油	4	(濃口醤油でも可)		
砂糖	0.3			
食塩	0.3			
中国さんしょう	0.1	(なくても可)		
一味唐辛子	0.1			
片栗粉	3.4			
水	3.4			
中華ガラスープ	35			

最後にごま油を鍋肌から回しいれると  
風味がUPしておいしくなります！

トウチ … トウチとは黒豆に塩を加えて煮てから発酵させて、水分を減らしたもの。広東料理や四川料理に使われます。  
中国醤油 … 広東で一般的に使われる醤油。  
豆と小麦粉に米麴、塩水を加えて混ぜ合わせ約3ヶ月発酵させて絞り取ったもの。