

## 麻婆豆腐丼



【材料】子ども2人 大人2人分

ごはん	お好きな量	水	120cc	
豆腐	1丁 (250g 程度)	A {	砂糖	小さじ2強
サラダ油	大さじ1		しょうゆ	大さじ1.5
生姜	1かけ		ケチャップ	小さじ2
にんにく	1かけ	B {	片栗粉	小さじ2強
豚ひき肉	120g		水	小さじ2強
長ねぎ	10cm		ごま油	小さじ1/2
にんじん	1/5本			

【切り方・下処理】

豆腐：さいの目に切り、レンジで1分程度加熱し、水を切る

生姜・にんにく：みじん切り

長ねぎ・にんじん：粗みじん切り

【作り方】

- ① ご飯は炊いておく。
- ② 豆腐はさいの目切りにし、茹でて水を切る。
- ③ サラダ油でみじん切りにした生姜・にんにくを炒め、香りが立ったら豚ひき肉を加えて炒める。
- ④ 豚ひき肉に火が通ったら、粗みじん切りにした長ねぎ、にんじんを加えて炒め、水とAを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 豆腐を加えて少し煮て、味がなじんだらBで作った水溶き片栗粉でとじ、仕上げにごま油で香りをつける。
- ⑥ 器にご飯を盛り、麻婆豆腐をかける。

### 一口メモ

- 豆腐の代わりに厚揚げで作ってもおいしく召し上がれます。厚揚げで作る場合は水切りが必要ないので時短にもなります。
- 乳幼児向けの味付けのため、辛みを入れない味付けになっています。大人分には仕上げにラー油を振りかけると辛くできます。