

うさぎぐみの勝村さんよりおいしいレシピ教えていただきました

マイルド麻婆野菜豆腐



市販の麻婆豆腐の素で作ります。
子どもが食べやすい麻婆豆腐を作りたくてアレンジ
してみました。

材料(大人2人分子ども2人分) ~こども園では和風麻婆豆腐をアレンジしました~

豆腐	2/3 丁	大根	輪切り2cm程度
豚ひき肉	150 g	なす	中1本
しょうが	少々	だし汁(削り節)	大さじ1
油	大さじ1/2	砂糖	小さじ1強
にんじん	約1/2本	しょうゆ	大さじ1・2/3
生しいたけ	2枚	みりん	大さじ1/2
わけぎ	8本程度	片栗粉	小さじ2



作り方

- ①豆腐は下ゆでし、水気を切っておく。
- ②野菜を切る。
 - ・にんじんは2/3はいちょう切り、1/3はすりおろしておく。
 - ・生しいたけは半分切ってから薄切りにする。
 - ・わけぎは小口切りにする。
 - ・大根はいちょう切りにし、スチームにかける。
→切った後、レンジにかけると時間短縮になり、水分が出るので味を薄めに仕上げることができそうです。
 - ・なすはいちょう切りにし、水にさらした後、塩(分量外)をまぶし、水気を絞る。
- ③鍋に油を熱し、みじん切りにしたしょうがを炒め、豚ひき肉を加え炒める。
- ④③に②の切った野菜を加えて炒め、豆腐とすりおろしたにんじん、だし汁を加えて煮る。
- ⑤十分に火が通ってきたら、砂糖、しょうゆ、みりんで調味する。
- ⑥水溶き片栗粉で、とろみをつける。



市販の麻婆豆腐の素を使用する場合は、麻婆豆腐に仕上げから下処理した野菜を加えるそうです。特に、すりおろしにんじんがおすすめ!とのことです。

子どもたちが食べやすい麻婆豆腐にいろいろな野菜が入って、いつのまにか野菜をたくさん食べていそうですね。

