

麻 婆 丼

〈材料 大人4人分〉

白ご飯	お好みの量	
豆腐	400g	1丁程度
豚ひき肉	120g	
ねぎ	80g	1本弱
にんじん	80g	中1/2本
干し椎茸	4g	
生姜	4g	1片
にんにく	4g	1/3かけ
油	8g	小さじ2
しょうゆ	8g	小さじ1強
砂糖	20g	大さじ2強
味噌	12g	小さじ2
A 酒	10g	小さじ2
塩	2g	小さじ1/3
水	240g	
片栗粉	16g	大さじ2弱
ごま油	8g	小さじ2



ご家庭にある調味料で作る優しい
味付けの保育園の麻婆豆腐です。
丼ご飯でたっぷりどうぞ♡

★1人当たり栄養価★（米110gで算出）

エネルギー 614Kcal・たんぱく質 20.8g・脂質 15.2g・食塩相当量 1.6g

〈作り方〉

- ①豆腐は食べやすい大きさに切る。野菜は全てみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、生姜・にんにくを入れて香りを出す。豚ひき肉を加えて炒め、肉に火が通ったら残りの野菜を入れて炒める。
- ③②に水とAの調味料を入れて味が染みるまで煮る。
- ④③豆腐を静かに入れて混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を入れてひと煮立ちさせ、とろみをつける。
- ⑤香りづけにごま油を加えて出来上がり。