



中国料理



レシピ名 麻婆豆腐

【材料】(4人分)

| | | | | |
|---------|--------|----------|-----------|---|
| 木綿豆腐 | 340g | 赤みそ | 大さじ1弱 | A |
| 豚ひき肉 | 130g | みりん | 小さじ1 | |
| 長ねぎ | 25g | 酒 | 小さじ1 | |
| にんじん | 50g | 砂糖 | 小さじ1 | |
| 干しいたけ | 4g | 豆板醤 | 好みで | |
| 水煮たけのこ | 20g | 甜麵醬 | 小さじ 1/2 | |
| おろしにんにく | 少々 | オイスターソース | 小さじ 1/2 | |
| おろししょうが | 少々 | 中華だし | 少々 | |
| ゴマ油 | 小さじ1/2 | しょうゆ | 小さじ1 | |
| | | 水 | 200~250ml | |
| | | かたくり粉 | 小さじ1弱 | |

【作り方】

- ①野菜はみじん切りにする。
- ②ゴマ油でにんにく、しょうがを炒めてから、ひき肉を炒める。
①を加えてさらに炒め、Aの調味料を入れて味を整える。
- ③豆腐は2cm角に切り、ゆでておく。
- ④水溶きかたくり粉を作っておく。
- ⑤②へ③を加え、煮たってきたら、④を入れてとろみをつけて出来上がり。

【一口メモ】
 甲斐市の友好交流都市である中国四川省都江堰市（とこうえんし）は、広い中国大陸の真ん中に位置しています。自然豊かな土地で豊富な食材に恵まれ、独自の食文化を育んできました。四川省の料理の特徴として唐辛子などの香辛料を効かせた麻婆豆腐や担々麺を代表とする辛い料理が多いです。給食の麻婆豆腐は食べやすいように辛さを控えめにしています。