


保育園のレシピ紹介★麻婆豆腐

材料	分量	下処理及び作り方				
	(g)					
豚ひき肉	100g	<下処理>				
木綿豆腐	1丁	木綿豆腐	1.5cm位の角切り			
にんじん	1/2本	にんじん	} みじん切り			
青ねぎ	30g	にんにく				
植物油	大1	しょうが				
ごま油	大1	青ねぎ	小口切り			
にんにく	3g	かたくり粉	少量の水で溶く			
しょうが	3g					
水	250g	<作り方>				
赤だしみそ	大1	(1) 植物油でにんにく、しょうがを炒め、香りがでてきたら豚ひき肉を加え、にんじんを加えてさらに炒める。				
砂糖	小2	(2) 水、赤だしみそ、砂糖、清酒、こいくちしょうゆ、中華スープの素を加えて調味し、にんじんがやわらかくなったら、木綿豆腐を加え、弱火で煮込む。				
清酒	大1	(3) 青ねぎを加え、かたくり粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を入れ、香りをつける。				
こいくちしょうゆ	小1					
中華スープの素	小1					
かたくり粉	小2					
		※ 木綿豆腐を入れて、かきまぜると、こわれてしまう。				

 腐はビタミンEが豊富な油脂を使って

料理すると、大豆に含まれるゲステニンの抗酸化作用が高まります。

唐辛子や長ネギ・しょうが・にんにく・なども抗酸化作用をアップさせる働きがあり、

これらの材料を使用する麻婆豆腐は、抗酸化作用が抜群にいい料理です♡

保育園で作る麻婆豆腐は辛みがなく、ごはんに乗せてたべても美味しいです♪

