

保育園で登場する麻婆豆腐

麻婆豆腐が出来上がった当初は豆腐と羊の肉で作っていました。

この料理を作った女性が亡くなったあと、「アバタ」という意味の「麻」おばあさんの「婆」を合わせ「麻婆豆腐」と呼ばれるようになったそうです。本場の中国では、この名前を好まないため「麻辣(マーラー)豆腐」と言い換えるのが一般的です



下処理

- ・木綿豆腐 : 水気を切りさいの目に切る
- ・たまねぎ
- ・にんじん } みじん切り
- ・にんにく
- ・しょうが
- ・青ねぎ : 1~2センチの長さに切る

調味料はすべてあえて混ぜ合わせておく

作り方

- ① ごま油でにんにく・しょうがを炒め、挽肉も炒める
- ② たまねぎ、にんじんを加える
- ③ 水を加えて煮込む
- ④ 混ぜ合わせた調味料を加えさらに煮込む
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えとろみがついたら豆腐を加え加熱しねぎを最後に加える

★子どもにとっては辛く感じてしまうこともあるので保育園では赤みそを用いて作っています♪辛くても平気な方は、豆板醤や甜麺醬をお好みで入れたり、オリジナルして作ってみてくださいね(*^^*)

材料(約4人分)

豚ひき肉	100グラム
木綿豆腐	1丁
にんじん	50グラム
たまねぎ	50グラム
青ねぎ	30グラム
にんにく	一片
しょうが	一片
水	250cc
赤みそ	大3
砂糖	大2
酒	大2
醤油	大1
中華スープの素	小1
片栗粉	大1