



おうちで作ってみよう！



麻婆豆腐

<材料 4人分>

豆腐	1丁
ひき肉	80g
玉ねぎ	2/3玉
人参	1/3本
干し椎茸	2枚
ピーマン	1個
生姜	少々
炒め油	少々
☆味噌	大さじ1強
☆砂糖	小さじ1強
☆みりん	小さじ1弱
ごま油	小さじ1/2
片栗粉	10g

ごはんにしても！

大人は、豆板醤や、ラー油を入れて辛くしてもおいしいです。ひき肉は、好きなお肉を使ってください。

① 切る

豆腐はお好みの大きさのさいの目（角切り）に切る。
生姜はみじん切り、玉ねぎ、人参、ピーマンは粗みじん切り、干し椎茸は戻して、粗みじん切りにします。

② 炒める

フライパンに油と生姜を入れ弱火で熱し、野菜とひき肉を炒める。

材料の半分位の水を加えて煮る。

③ 味付け

☆調味料と豆腐を入れてひと煮立ちさせる。

④ 仕上げ

ごま油を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

たのしい おうち時間になりますように ♡