

人気メニュー

料理名：麻婆豆腐

材 料 名	使用量(目安) ※中学生4人分	使用量(g) ※中学生4人分	備考(作り方など)
麻婆豆腐			1 油でにんにく、しょうが、とうがらしを炒め、香りが出たら豚ひき肉、にんにんも炒める。 2 水と①を合わせて加える。 3 ねぎ、にらを加える。 4 豆腐を入れて煮立ったら水とき片栗粉を入れる。 5 最後にごま油を回し入れる。
油	小さじ3/4	3	
にんにく(みじん切り)	1/2片	3	
しょうが(みじん切り)	1/6かけ	3	
とうがらし きざみ	少々	0.04	
豚ひき肉	135g	135	
にんにん(みじん切り)	中1/2本	65	
水	1/2カップ	108	
酒	小さじ1	5	
鶏ガラスープ	大さじ3	22	
しょうゆ	小さじ1/2	3	
① オイスターソース	小さじ1/2	3	
赤みそ	大さじ1・1/2	27	
豆板醤	小さじ2/3	4	
テンメンジャン	32g	32	
にら(2cmカット)	1/4束	27	
根深ねぎ(小口切り)	中1/4本	27	
押し豆腐(木綿豆腐で代用可能)	1と1/4丁	486	
片栗粉	小さじ1と2/3	5	
ごま油	小さじ3/4	3	

\*ご家庭で作られる場合には、量や食材をお好みで調整してみてください。

