

麻婆大豆

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
大豆	8	32 g
豚もも挽き肉	20	80 g
きくらげ	0.5	2 g
にんにく	0.5	2 g
にら	5	20 g
長ねぎ	10	40 g
サラダ油	1	4 g
酒	0.5	2 g
砂糖	1	4 g
しょうゆ	3.5	14 g
でんぷん(かたくり粉)	0.4	1.6 g
豆板醤	0.05	0.2 g
ごま油	0.5	2 g

<作り方>

大豆は洗い、やわらかくゆでておく。
 きくらげは洗い、水でもどし、粗みじん切り、長ねぎも粗みじん切りにする。にんにくはみじん切りにする。にらは1cmぐらいに切る。
 鍋にサラダ油を熱しにんにくを香りが出るまで炒め、豚肉、豆板醤をよく炒める。きくらげを入れ、砂糖、酒を加え、ひと煮たちさせ、大豆を加え、しょうゆを入れ煮含める。
 長ねぎを入れ、でんぷんでとろみをつけ、にらとごま油を加えて仕上げる。

1人当たり栄養価：1杯分 - 104kcal たんぱく質 7.0g 塩分 0.5g

<一口メモ>

* 子どもたちが大豆を食べやすいように、麻婆豆腐からアレンジした献立です。

