

ご家庭でつくってみませんか？

人気の給食レシピ

麻婆大根

【材料(4人分)】

- ・大根……………100g
- ・厚揚げ……………60g
- ・豚ひき肉……………60g
- ・玉ねぎ……………60g
- ・にんじん……………40g
- ・おろししょうが……………小さじ1/2
- ・おろしにんにく……………小さじ1/3
- ・炒め油……………適量



- ・砂糖……………小さじ1
- ・みそ……………小さじ2
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・酒……………小さじ1
- ・中華スープ……………小さじ1/2
- ・トウバンジャン……………少々
- ・片栗粉……………小さじ2



【作り方】

- ①大根と厚揚げは1cm角のサイコロ状に切り、玉ねぎとにんじんはみじん切りにします。
 - ②フライパンを熱し、炒め油を適量加えます。
 - ③弱火～中火でおろししょうがとおろしにんにくを香りが出るまで炒めます。
 - ④豚ひき肉を加え、中火で炒めながらほぐします。
 - ⑤豚ひき肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、大根を加えます。水を適量加えて煮ます。
 - ⑥食材が煮えたら、★の調味料を混ぜて加えます。
 - ⑦厚揚げを加え、全体を優しく混ぜ合わせます。
 - ⑧片栗粉を水で溶き、水溶き片栗粉を少しずつ加えます。
 - ⑨とろみがつくまで混ぜながら加熱して完成です！
- 簡単裏技
- ・大根をあらかじめ下茹で(またはレンジで加熱)すると調理時間が短縮できます！