

えび除去

麻婆豆腐

4月20日(小学校)



～メニュー～

- 牛乳
- ごはん
- 麻婆豆腐→えび除去
- もやしのナムル
- 黒糖くるみ

作り方

- ①人参は荒みじん、干しいたけは水で戻して荒みじん、しょうが、にんにくはみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ②さいの目に切った豆腐を茹でておく。
- ③しょうが・にんにくを油で炒める。
- ④③に香りが立ったら豚ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ⑤④に人参、しいたけを加えて炒める。
- ⑥⑤にAの調味料を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑦⑥に豆腐を加えて煮る。
- ⑧⑦に葉ねぎを入れ、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜて出来上がり。

麻婆豆腐

材料 (1人分)

豆腐(木綿)	100g
豚ひき肉	20g
人参	5g
葉ねぎ	10g
干しいたけ	1g
しょうが	1g
にんにく	0.5g
油	1g
砂糖	3g
しょうゆ	5g
みそ	3g
オイスターソース	0.7g
みりん	1g
酒	0.5g
パイタン	5g
とうがらし	少々
水	12g
片栗粉	2g

A

アレルギー除去食はえびを除去して作りました。