献立名

麻婆豆腐

コード

食 品 名	使用量 (g)	可食量 (g)	下 処 理 及 び 作 り 方
豚ひき肉	15	15	<下処理>
木綿豆腐	80	80	木綿豆腐 1.5cm位の角切り
にんじん	11	10.5	にんじん
青ねぎ	12	11.4	にんにく 〉 みじん切り
植物油	1	1	しょうが
ごま油	1	1	青ねぎ 小口切り
にんにく	0.5	0.4	かたくり粉・・・少量の水で溶く
しょうが	0.5	0.4	
/ 水	40	40	<作り方>
赤だしみそ	3	3	(1) 植物油でにんにく、しょうがを炒め、香りが でてきたら豚ひき肉を加え、にんじんを
砂糖	1.5	1.5	加えてさらに炒める。
清酒	2	2	(2) 水、赤だしみそ、砂糖、清酒、こいくちしょうゆ、 中華スープの素を加えて調味し、にんじんが
こいくちしょうゆ	1	1	やわらかくなったら、木綿豆腐を加え、 弱火で煮込む。
中華スープの素	0.5	0.5	(3) 青ねぎを加え、かたくり粉でとろみをつけ、
かたくり粉	1.5	1.5	仕上げにごま油を入れ、香りをつける。
			※ 木綿豆腐を入れて、かきまぜると、 こわれてしまう。
			※2004(平成16)年度 移行