

麻婆丼

【 材料 こども1人分 】

精白米 60g

玉葱(一口大)30g、豚ミンチ 20g、赤パプリカ(細切り)3g、
黄パプリカ(細切り)3g、木綿豆腐(さいの目切り)55g、青葱
(小口切り)少々

A(赤味噌 小匙 1/2、醤油 醤油小匙 1/3、砂糖 小匙 1/2、
中華の素 少々)、片栗粉 小匙 1/3、ごま油 少々

【 手順 】

- ① フライパンに玉葱と油(分量外)を入れて蒸し焼きにする。
- ② 玉葱がしんなりしたら豚ミンチを加える。
- ③ 火が通ったら、赤パプリカ、黄パプリカを加える。
- ④ 木綿豆腐と青葱、Aを加え、味が染みるまで煮込む。
- ⑤ 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがつくまで煮込む。
- ⑥ 上からごま油をかける。
- ⑦ 炊きあがった米飯を器に盛り、その上に⑥をかける。



辛味調味料を入れないので子供も食べやすい味付けです。大人はお好みで豆板醤やラー油で辛味を足してもおいしく食べられますよ。