

## 麻婆豆腐



### 【準備】

- 豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りし、1.5cm角に切る
- にんにく、生姜はみじん切り、青ねぎは小口切りにする
- しめじは石づきを取ってほぐし、食べやすく切る
- ☆の調味料を合わせておく

### 【作り方】

- ① フライパンに油をあたため、にんにく、生姜の順に炒め、香りが立ったら一旦取り出す（大人だけなら取り出さなくてよい）
- ② ①のフライパンで豚ひき肉を炒め、赤味噌を加えて肉に絡ませ、☆の調味料を加える  
沸騰したらしめじ、豆腐を加えて潰さないように煮込み、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける  
青ねぎを加え、軽く混ぜる  
※子ども用（1歳以上）は、これでできあがり
- ③ 大人用を仕上げる  
①で取り出したにんにく、生姜を戻して加え、しょうゆ、豆板醤、柚子こしょうも入れて全体をさっくり混ぜる  
※辛さは好みで調節する

材料	大人2人分
豆腐	200g
豚ひき肉（赤身）	50g
しめじ	1/4パック
油	小さじ1
にんにく	1/2片
生姜	少量
青ねぎ	1本程度
赤味噌	大さじ1/2
☆ 砂糖	各小さじ1/2
☆ 鶏ガラスープの素	
水	100ml
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1
◇大人のみ（好みで加減する）	
しょうゆ	小さじ1
豆板醤	小さじ1/4
柚子こしょう	～小さじ1/4

### 【5, 6か月離乳食に取り分ける食材】

- 絹ごし豆腐 10g

### 【7, 8か月離乳食に取り分ける食材】

- 絹ごし豆腐 15g

### 【9～11か月離乳食に取り分ける食材】

- 絹ごし豆腐 20g
- 豚赤身ひき肉 8g

### 【1歳以上】

- 作り方の②までで、できあがり