

麻婆豆腐

<材料（1人分）>

・絹ごし豆腐	80 g
・鶏挽肉	20 g
・しょうが 生	1 g
・にんにく 生	1 g
・調合油	2 g
・にんじん	15 g
・長ねぎ	20 g
・干しいたけ	0.8 g
・オタネニンジン（ひげ根）	0.2 g
・淡色辛みそ	4.8 g
・濃口醤油	4 g
・上白糖	1.5 g
・料理酒	2 g
・ごま油	1 g
・豆板醤	0.5 g
・片栗粉	2 g
・水	2 g



<作り方>

1. 干しいたけは水に浸漬させておく。
2. しょうが、にんにくは皮をむき、にんにくは根っこを落とす。それぞれ流水で3回洗い、すりおろす。にんじんは根を切り落としてから流水で3回洗い、みじん切りにする。長ねぎは葉と汚れたところを切り落とし、泥が残らないようにする。流水で3回洗いまじん切りにする。干しいたけはみじん切りにする。絹ごし豆腐は2 cmの角切りにする。オタネニンジンのひげ根を0.5 cm程度に刻む。
3. 回転窯に調合油を熱し、しょうが、にんにく、豆板醤を炒め、鶏挽肉を加えて細かくなるまで炒める。
4. みじん切りしたにんじん、長ねぎ、しいたけ、刻んだオタネニンジンを加えて炒め、淡色辛みそ、濃口醤油、上白糖、料理酒を入れる。
5. 5に3の豆腐を加えてさっと混ぜ、炒める。
6. 水で溶いたか片栗粉を回し入れてとろみをつける。中心温度が75℃以上であるか確認する。（60秒間、3か所）

7. ごま油を振りかけて軽く混ぜ、器に盛りつける。