

# ツナ麻婆丼

<材料> 子ども4人分

ご飯	適量
木綿豆腐	1/2丁
ツナ缶	1缶
人参	1/3本
葉ねぎ	少々
油	適量
干ししいたけ	2枚
にんにく	ひとかけ
しょうが	ひとかけ
オイスターソース	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みそ	小さじ1
干ししいたけの戻し汁	1/3カップ
片栗粉	小さじ1

A

(作り方)

- ① 木綿豆腐は2cm角に切り、水気を切っておく。
- ② ツナ缶は油を切っておく。
- ③ 水で戻した干ししいたけ、にんにく、しょうがは、みじん切りにする。  
(干ししいたけの戻し汁は取っておく)
- ④ 人参は千切りにする。
- ⑤ 葉ねぎは小口切りにする。
- ⑥ 鍋に油を引き、にんにくとしょうがを入れて加熱し、香りが出たら人参、干ししいたけ、ツナの順に入れて炒める。
- ⑦ ⑥に干ししいたけの戻し汁と豆腐を入れて煮る。
- ⑧ 一煮立ちしたら、Aの調味料を入れる。
- ⑨ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、葉ねぎを入れる。