

麻婆豆腐のレシピ

材 料 (2~3人分)

木綿豆腐	1丁
豚ひき肉	80~100グラム
にんにく	1かけ
しょうが	1枚
長ねぎ	10センチくらい
豆板醤	小1~2
塩	小1/4
ごま油	小1
サラダ油	適量



合わせ調味料

★水	100cc
★鶏ガラスープの素	小1/2
★砂糖	小2
★しょうゆ(こいぐち)	大1
★甜面醤	小2
☆片栗粉	小1
☆水	大1

作り方

- 1 にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
★と☆は、それぞれ混ぜておく。
- 2 豆腐の水気を切る（お皿にキッチンペーパーを敷き、1.5cm角に切った豆腐をのせてレンジ(500w)で2分加熱する）。
- 3 フライパンにサラダ油を熱して、にんにく、しょうが、長ねぎを入れて軽く炒め、豚ひき肉も入れてパラにする。
- 4 豆板醤と塩を入れて軽く炒めて香りをだしてから全体と混ぜ合わせる。
- 5 ★の合わせ調味料を入れて沸騰したら豆腐を入れて3分程中火で煮る。
- 6 ☆の水溶き片栗粉でとろみをつけて、ごま油を入れてひと混ぜしたらお皿に盛る。