

麻婆豆腐



2~3人分

豆腐...1丁

長ねぎみじんぎり...10cm分くらい

豚挽き肉...70g~100g

にんにく・しょうがのみじん切り...各1cm大分くらい

豆板醤...小さじ1/2~1

ごま油...適量

<あわせ調味料>

しょうゆ...小さじ1/2

オイスターソース...小さじ1

ケチャップ...小さじ1/2

八丁味噌(甜麵醬でも)...小さじ1+1/2

中華スープor鶏がらの素...小さじ1

砂糖...小さじ1/3

酢...小さじ1/3(入れなくてもOK)

水...200cc

<仕上げに>

水溶き片栗粉...適量

山椒、ラー油など...お好みで

- 1) 調味料は合わせておく。
- 2) フライパンにごま油を熱し、豆板醤、にんにく、ショウガを炒め香りが立ってきたら、ひき肉、ネギを入れてしっかり火が通るくらい炒める。
- 3) さいの目に切った豆腐を入れて、崩れないようにフライパンを返しなが全体を混ぜ合わせる。
- 4) 合わせた調味料をザーッと入れてぐつぐつ煮る。
- 5) 水溶き片栗粉でお好みの加減にとろみ付けする。
- 6) お好みで、山椒、ごま油、ラー油などをトッピング。