

麻婆豆腐



材料（4人分）

絹ごし豆腐1丁 豚ひき肉（2度挽き）100g

酒大さじ1 長ねぎ1/2本 にんじん1/10本

ピーマン小1個 にんにく（すりおろし）少々

油小さじ1

みそ大さじ1と1/2 しょうゆ大さじ1/2

砂糖小さじ1 みりん小さじ1

鶏がらスープ顆粒

水200ml

作り方

- 1 野菜はすべてみじん切りにする。
- 2 豆腐は2cm角に切って沸騰した湯で2～3分ゆでてざるに上げ、水切りしておく。
調味料（みそ・しょうゆ・みりん・砂糖）をあわせておく。
- 3 鍋に油を引き、にんにくで香りづけし、長ネギ、にんじん、ピーマンを炒めてひき肉を加えて中華スープを加えて煮込む。
- 4 合わせておいた調味料を加えて味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。（この後豆腐を加えるので味が薄くならないように注意する）
- 5 豆腐を加えて炒め合わせる。最後に香り付けにごま油を少し入れる

◇◇ワンポイント◇◇

- ◎ 豆腐はゆでることでしっかり水切りができます。
- ◎ センターではひき肉は二度挽きのものを使用しています。