

麻婆豆腐

煮物

180kcal / 脂質11.0g / 塩分1.1g



ワンポイント

豆腐はゆでておくと形がくずれにくくなります。

あまり早くゆでてしまうと、豆腐がくっついてほぐれにくくなるので注意しましょう。



材料(4人分)

- ・合びき肉 80g
- ・しょうが 少々
- ・にんにく 少々
- ・豆腐(木綿) 520g
- ・白ねぎ 40g
- ・サラダ油 小さじ1

〈A〉

- ・砂糖 小さじ2/3
- ・酒 小さじ2強
- ・しょうゆ(こいくち) 小さじ3弱
- ・麦みそ 大さじ1
- ・コンソメスープのもと 大さじ1/4
- ・豆板じゃん 少々

〈水どき片栗粉〉

- ・片栗粉 小さじ1
- ・水 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/2

作り方

- ① しょうが、にんにくはみじん切りにする。白ねぎは小口切りにする。
- ② 豆腐は2cm角切りにし、ゆで、水気をきる。
- ③ サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、合びき肉を炒め、あく、油をとる。
- ④ 〈A〉で調味し、豆腐を入れ、煮る。
- ⑤ 水どき片栗粉を入れ、煮る。
- ⑥ 白ねぎを入れ、ごま油を加えて、煮る。