

# 麻婆豆腐

中華

## 材料 (2人分)

木綿豆腐	1/2丁
豚ミンチ	40g
白ねぎ	1/2本
サラダ油	適量

## A合わせ調味料

└豆板醤	大さじ1/2弱
└テンメンジャン	小さじ1
└にんにく(みじん切り)	少々

## 中華スープ

└水	50cc
└鶏がらスープの素	小さじ1

## B合わせ調味料

└酒	大さじ1/2
└しょうゆ	小さじ1/2
└塩・こしょう	少々

水溶き片栗粉 大さじ1

ラー油 適量



## 作り方

1. 合わせ調味料、中華スープ、水溶き片栗粉を作る。  
白ねぎをみじん切りにする。
2. 豆腐は横にスライスしてから1.5cm角に切り、キッチンペーパーを敷いた皿にならべ、600wのレンジで1分ぐらい加熱する。
3. フライパンでサラダ油を熱し、豚ミンチを入れ肉の色が変わるまで炒める。
4. 肉がほぐれたら、Aを入れて弱火で香りがたつまで炒める。
5. 中華スープと2の豆腐を入れて中火に戻し、ひと煮立ちしたら、Bを入れ弱火で1分間煮る。
6. 白ねぎを加え、水溶き片栗粉を2~3回に分けてとろみをつける。
7. 最後に、ラー油をふり、火を止める。

所要時間 30分  
主な調理器具 フライパン