



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「生どうふ 木綿」を使った
お豆腐がおいしい!!麻婆豆腐



一人あたりのエネルギー 339kcal	食塩相当量 3.6g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 生どうふ 木綿 ……1丁
豚肉 ミンチ …… 80g
白ねぎ ……1/3本
おろししょうが …… 小さじ1/2
おろしにんにく …… 小さじ1/4
豆板醤 …… 小さじ1
A 甜麺醤 …… 大さじ1
鶏がらスープの素(顆粒) …… 小さじ2
しょうゆ …… 小さじ2
砂糖 …… 小さじ1
水 …… 300ml
B 片栗粉 …… 小さじ1
水 …… 小さじ1
サラダ油 …… 大さじ1
ごま油 …… 大さじ1/2
ラー油 …… お好みで

■作り方

- ①豆腐は水切りをし、2cmの角切りにする
- ②白ねぎはみじん切りにする
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、しょうが、にんにく、ミンチを炒め、香りが出たら豆板醤を加えてさらに炒める
- ④Aを入れて煮立て、①を加えて3分程度煮る
- ⑤④に②を加えBを入れてとろみをつけ、ひと煮立ちしたらごま油を回し入れ器に盛り、お好みでラー油をかける

cooking memo