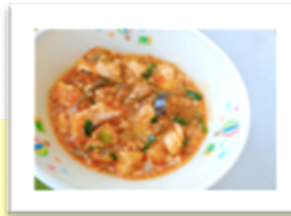


つくってみませんか？

なすとみそってあいますよね♪



＜なす入り麻婆豆腐＞

材料(4人分)

木綿豆腐(さいのめ)	…	1丁(400g位)
豚ひき肉	…	100g
○しょうゆ	…	小さじ1
○酒	…	小さじ1
なす(縦1/4カット8mmスライス→アク抜き)…		1本
ねぎ(粗いみじん切り)	…	60g
ピーマン(みじん切り)	…	1こ
しょうが(みじん切り)	…	2.5g(1/4片)
にんにく(みじん切り)	…	2g(1/2片)
干しいたけ(もどしてみじん)	…	5g
●しょうゆ	…	大さじ1
●さとう	…	大さじ1
●赤みそ	…	大さじ1
●ケチャップ	…	大さじ1と1/2
●酒	…	小さじ1
トウバンジャン	…	2g

作り方

- ① 豆腐は水をよく切ってさいのめ
豚ひき肉は○の調味料で下味をつけておく ●の調味料を合わせておく
- ② 油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、香りがたったらトウバンジャンを炒め、豚肉を入れていためる
- ③ なす、みじん切りのねぎ、しいたけを加えていためる
- ④ ●の合わせ調味料と豆腐、ピーマンを加えて煮る
- ⑤ 水でといた片栗粉でとろみをつける。最後にごま油で香りをつけて出来上がり♪

片栗粉	…	大さじ1
水	…	100cc
ごま油	…	小さじ1
油	…	小さじ2

