

つくってみませんか？

素を使わず合わせ調味料でつくります



< 麻婆豆腐丼の具 >

材料(4人分)

木綿豆腐(さいのめ)	…	500g(1と1/4丁)
豚ひき肉	…	120g
酒(肉にふっておく)	…	小さじ1
おろしにんにく	…	小さじ1
おろししょうが	…	小さじ1
ねぎ(粗みじん)	…	60g
たけのこ(粗みじん)	…	40g
にら(1cmにカット)	…	25g
干しいたけ(戻して粗みじん)	…	5g
○しょうゆ	…	大さじ1と1/2
○さとう	…	大さじ1と1/2
○みそ	…	大さじ1
○八丁味噌	…	大さじ1/2
○酒	…	小さじ1
○トウバンジャン	…	小さじ1/2
調合サラダ油	…	大さじ1/2

作り方

- ① 油を熱し、しょうが、にんにくを炒める。
豚肉、たけのこ、しいたけ、ねぎを加えて炒める。
- ② しいたけの戻し汁と、水、○の調味料を加え、豆腐を入れて煮る。
- ③ ニラを入れて混ぜ、
水溶き片栗粉でとろみをつける。
ごま油で香りづけをして、完成♪
ご飯にかけて食べてね♪



片栗粉	…	大さじ1
ごま油	…	小さじ/2
水	…	350ml

