

麻婆豆腐 知内風

エネルギー (1人前あたり)

334 kcal



【材料 2人分】

- ・ 木綿豆腐 1丁
- ・ ニラ 1/2束
- ・ 豚ひき肉 100g
- ・ 長ネギ 20g
- ・ ニンニク 1かけ
- ・ サラダ油 小さじ2
- ・ 豆板醤 小さじ2

調味料

- ・ 酒 大さじ1
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ 醤油 小さじ2
- ・ 水 100ml
- ・ 片栗粉 大さじ1
- ・ ゴマ油 小さじ1

麻婆豆腐 知内風

① 豆腐を3cm角に切り分け、水を切っておく。



② ニラは2cm幅に切り、長ネギとニンニクはみじん切りに。



麻婆豆腐 知内風

③ フライパンにサラダ油を入れ、
弱火で長ネギとニンニクを炒め、さらにニラを入れる。



④ ひき肉を加えて中火で炒める。肉の色が変わったら豆板醤を入れ、
軽く炒めたらフライパンの端に具を寄せておく。



麻婆豆腐 知内風

⑤ 同じフライパンに、酒・醤油・砂糖・水を入れて中火で煮込む。



⑥ フライパンに豆腐を加え、
中火で加熱しながら片栗粉をまぶしてとろみをつける。
仕上げにゴマ油をたらして完成。

