

夏に視線を独り占め！

甘辛麻婆豆腐

〈材料 2人分〉 1人前 379kcal

木綿豆腐	1丁
ニラ	20 g
豚ひき肉	100 g
ねぎ	30 g
にんにく	1片
サラダ油	小さじ2
豆板醤	小さじ2



料理酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
水	100ml
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1

夏に視線を独り占め！

甘辛麻婆豆腐

🍅🥬🧄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ① 豆腐をしっかりと水切りし、食べやすい大きさに切る
ニラを2cm幅に切り、長ねぎとにんにくをみじん切りにする
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、長ねぎとにんにくを炒める
香りが立ってきたらニラを加え、さらに豚ひき肉を加える
肉の色が変わるまで炒め、色が変わったら豆板醤を入れて軽く炒める

夏に視線を独り占め！

甘辛麻婆豆腐

🍅🥬🧄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ③ しょうゆ・料理酒・砂糖・水を加えて煮込む
豆腐を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける
最後にごま油で味を整え完成