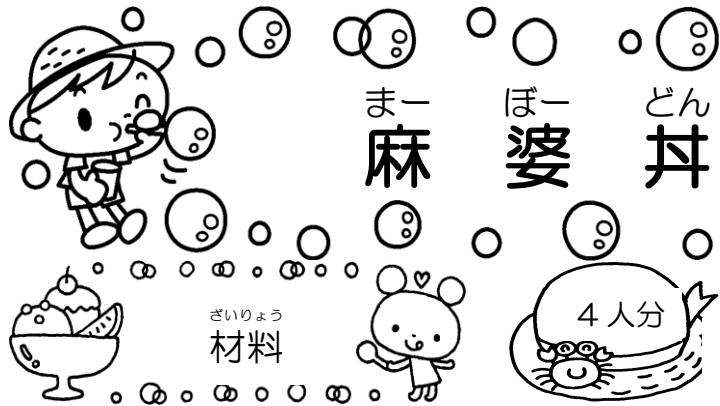


おいしんぼクラブ 6月メニュー



ざいりょう 材料

とうふ(絹でも木綿でも)・・・2丁

豚ひき肉・・・200g

長ネギ・・・2/3本

おろしにんにく・・・大さじ2

おろししょうが・・・大さじ2

片栗粉・・・大さじ4

水・・・600cc(3カップ)

味噌・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ2

料理酒・・・大さじ2

中華だしの素・・・大さじ2

ごま油・・・大さじ2

仕上げ用ごま油・・・大さじ2

塩・・・少々

つくりかた 作り方

- ① とうふは切って塩をいれたお湯で約10分ゆで、ざるに上げて、水気を切っておく。
- ② 味噌・しょうゆ・料理酒・中華だしの素・片栗粉・水を混ぜ合わせておく。【合わせ調味料】
- ③ 長ネギをみじん切りにする。
- ④ フライパンにごま油とおろししょうが・おろしにんにくを入れて軽くいためる。(はねるので注意！)
- ⑤ いい香りがしてきたら、豚ひき肉も入れ、ほぐしながらいためる。肉の色が白っぽくなってきたら、③のネギを加える。
- ⑥ ②の合わせ調味料をかき混ぜながら少しずつ入れ、とろみがでたら①のとうふを入れてぐつぐつ1分程度煮込む。
- ⑦ 火を止める直前に、仕上げのごま油を入れる。
- ⑧ お皿にご飯をもって、麻婆豆腐を上からかけて出来上がり。

