

麻婆豆腐（しょうゆ味バージョン）

材 料 名	分 量		切 り 方	作 り 方
	1 人 分 (g)			
絹 ご し 豆 腐	100		さい の め 切 り	①豆腐は切ったら水から茹で、ザルで水気を切る。 ②油でしょうが・にんにく・トウバンジャンを炒め、香りを立たせる。 ③ひき肉をよくほぐしながら炒める。 ④酒とこしょうを加え炒め、肉に火が通ったら、たけのこ、ねぎを加えて炒める。 ⑤スープと残りの調味料も加えて煮立たせる。 ⑥豆腐を加え、かたくり粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を加える。
豚 ひ き 肉	25			
油	5			
し ょ う が	0.3		み じ ん 切 り	
に ん に く	0.3		み じ ん 切 り	
トウバンジャン	0.3			
長 ね ぎ	15		み じ ん 切 り	
た け の こ 水 煮	8		み じ ん 切 り 沸 伊 呂	
ピ ー マ ン	5		み じ ん 切 り	
砂 糖	3			
し ょ う ゆ	7			
黒 こ し ょ う	0.04			
が ら ス ー プ	30			
酒	1			
か た く り 粉	1		水 ど き	
ご ま 油	0.5			

