



麻婆豆腐 (2~3人分)

紹介者 華味 料理人 関口寛

絹ごし豆腐	中1丁(300g)	
豚ひき肉	70g	
油	大さじ2	
にんにく	1かけ	
しょうが	1かけ	
根深ねぎ	1/3本	
豆板醤	大さじ1	
鶏がらスープ	1/4カップ	
醤油	大さじ2・1/2	
砂糖	小さじ2	
うまみ調味料	1つまみ	
水	大さじ1	A
片栗粉	大さじ1	
香味油 (ねぎ油)	大さじ1	

作り方

- 1 絹ごし豆腐は、3cm角に切る。
- 2 にんにく、しょうが、根深ねぎは、みじん切りにする。
- 3 Aを合わせ、水溶き片栗粉を作る。
- 4 油大さじ1をフライパンに入れて、強火で火にかける。しっかりと熱くなったら、フライパンを回して全体に広げて、残りの油大さじ1を入れる。
- 5 豚ひき肉を入れ、強火で炒める。
- 6 すぐに2を加え、ひき肉がバラバラになるように炒める。
- 7 豆板醤→スープ→醤油→砂糖→うま味調味料の順に入れ、豆腐を加える。
- 8 豆腐に少し味が染みるまで(2分程度)煮て、3を入れてとろみをつける。
- 9 仕上げに香味油(無ければサラダ油)を加えてコクを出す。

＼ここがプロのポイント！／

- ・ずっと強火で炒める！
- ・甘さ控えめの飽きの無い味付け！
- ・仕上げの香味油でコクだし！

健康づくり課
栄養士が提案！

一緒に食べるおすすめおかず

チンゲン菜のあえもの (2人分)

チンゲン菜	2株
しょうが	1かけ
酢	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1

作り方

- 1 チンゲン菜は2cm幅に切る。
- 2 沸騰した湯で1~2分茹でるか、電子レンジで加熱(600W2分)する。さっと水を通して粗熱をとり、水気をきって、軽くしぼる。
- 3 しょうがを細めの千切りにする。
- 4 全ての材料をよくあえて、味がなじむまで少しおいておく。

おすすめサイドメニュー

- ・油が少なめのさっぱりおかず
- ・色の濃い野菜
- ・やさしい味の具だくさん汁