

～秘伝の味！「四川風」簡単麻婆豆腐～

★刺激的な味で元気になりましょう！（辛みを抑えたレシピなので好きな方は豆板醤を増やしてください）

材料（小鉢量程度 4～5 人前）

木綿豆腐	1.5～2丁	甜麺醤	大さじ2～3		
豚ひき肉	150～200g	醤油	小さじ1～2	サラダ油	大さじ1
長ネギ	1/2本	お湯	200～300cc	（お好みで増減を）	うま味調味料 適量
		スープの素（洋風）	大さじ1～2	豆板醤	小さじ1/2
		おろしにんにく、おろし生姜	適量	※お好みで花山椒	適量
		水溶き片栗粉	ごま油		

※（前準備として・・・）○野菜はよく洗っておきましょう！

- 1・まず、豆腐の水分をよく切り、さいの目切りにしておきます。
- 2・長ねぎは、みじん切りにして別皿へ入れておきます。
- 3・フライパンまたはホットプレートを熱してサラダ油を入れます。
- 4・おろしにんにく、おろし生姜、豆板醤を入れて炒めていきます。（茶色くなるまで炒めますが焦げ付かないよう注意！）
- 5・ひき肉を投入し、しっかりと炒め上げていきます。
- 6・甜麺醤、醤油、スープの素、うま味調味料を入れて混ぜ合わせたらお湯を注ぎます。
- 7・（6）が十分に煮立ってきたら豆腐を入れてぐつぐつ煮ていきましょう！
- 8・豆腐にしっかりと火が入るまで煮込んでいったら味を見て薄ければ調節し、足りない分、調味料等で味を整え、
長ネギを入れて混ぜ合わせましょう。最後にひと煮立ちさせたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を流し入れれば完成です！
- 9・お皿に（8）を盛り付けて（お好みで上から花山椒を振りかけたら）出来上がり！！

★肉類は豚肉がおすすめですが、とりひき肉でも良い味になります。赤だしを隠し味に使うと深い味わいを楽しめます。是非お試しを！