

麻婆豆腐



豆板醬を使って、
辛さを調節してください

食品名	分量（5人分）	切り方	作り方
米	2合		<p>下処理：豆腐は茹でてから、水切りしておく</p> <p>①米を炊く</p> <p>②みじん切りにしたにんにくとしょうがを油で炒め、香りが出てきたら、肉と野菜（それぞれ大きめのみじん切りにしておく）を炒める。</p> <p>③肉に火が通ったら、調味料を加えて、5分ほど煮る。 （辛い味が苦手な方は豆板醬をもっと減らしてください。）</p> <p>④角切りにした豆腐を入れて、ひと煮立ちさせる。 （ポイント☆：豆腐を混ぜすぎないようにすると、豆腐の形がきれいなまま作れますよ！）</p> <p>⑤最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて完成です。</p>
水			
サラダ油	2.5g		
にんにく	0.5g	みじん	
しょうが	2.5g	みじん	
豚ひき肉	100g		
にんじん	25g	粗みじん	
たけのこ（水煮缶）	25g	粗みじん	
しいたけ	15g	粗みじん	
たまねぎ	150g	粗みじん	
ねぎ	50g	粗みじん	
豆腐	450g	角	
水溶き片栗粉	6g		
（調味料）			
水	70g		
三温糖	2.5g		
酒	4.5g		
しょうゆ	5g		
赤みそ	12.5g		
甜麵醬	12.5g		
豆板醬	0.5g		
ごま油	1.5g		