



## 麻婆豆腐



調理時間 25分  
カロリー 186kcal  
野菜摂取量 5g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

### 材料(4人分)

木綿豆腐	1丁
豚ひき肉	100g
青ねぎ(薄い輪切り)	適量
サラダ油	大さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ1
トウバンジャン	小さじ1強
テンメンジャン	大さじ1
一味唐辛子	少々
鶏ガラスープ	200cc
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩、こしょう	各少々
水溶き片栗粉	大さじ2

### 作り方

- 豆腐は2cm角に切る。鍋に水500ccを入れ沸騰したら豆腐を加え火を止め、フタを余熱で15分間おく。
- 別の鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、サラダ油を入れ、ひき肉をほぐしながら入れ、炒める。水分と油をとばして、にんにく、トウバンジャン、テンメンジャンを加えて炒める。
- (2)に一味唐辛子と鶏ガラスープを注ぎ、煮立ったら、湯を切った豆腐を加え**弱火**でコトコト2~3分間煮て、さらに酒、しょうゆを入れ、塩、こしょうで味を調える。
- (3)を**弱火**のまま水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に青ねぎを散らす。

### レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



#### ウルトラ 片手ナベ2.9L

肉じゃがなどの煮物はもちろん、焼き物、揚げ物からジャム、ケーキ作りまで幅広くご利用いただけるタイプです。ごはんなら3~4カップまで。



#### ウルトラ フライパン27cm

焼き物、炒め物、卵料理、無水・無油調理からオープン調理まで、幅広く利用できるフライパンです。内径25.5cmのナベのフタとしても使用できます。