

麻婆豆腐 レシピ



調理時間 20分
エネルギー 429kcal
塩分 2.7g
野菜摂取量 19g

※エネルギー・塩分・野菜摂取量は1人分の値です。
※計量の単位は、カップ1は200ml、大さじ1は15ml、小さじ1は5mlです。

写真つきの工程を見る
もっとおいしく作るポイントを見る
イラストで見やすい！さじ加減がこちら
「レシピ大百科」流 献立作りのポイント

材料（2人分）

木綿豆腐	1丁(300g)
豚ひき肉	100g
A ねぎのみじん切り・大さじ2	20g
A しょうがのみじん切り	1かけ分
A にんにくのみじん切り	1片分
A 「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ2
「Cook Do」 熟成豆板醤	小さじ1
B 酒	大さじ1
B しょうゆ	大さじ1
B 砂糖	小さじ2
「Cook Do」 甜麺醤	小さじ2
「味の素KK丸鶏がらスープ」	小さじ1
水	カップ2/3
C 片栗粉	大さじ1
C 水	大さじ1
「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」	小さじ1/2
香菜	少々

麻婆豆腐の作り方

- (1) 豆腐は2 c m角に切る。バットまたは皿に広げて並べ、熱湯をかけた後湯を捨てる。水が澄むまで流水を静かにかけたら、水気をきる。
- (2) フライパンにA、「熟成豆板醤」を入れて弱火で熱し、調味料と材料がなじむように炒める。ひき肉を加え、肉の色が変わるまで中火で炒める。
- (3) B、「甜麺醤」、「丸鶏がらスープ」を加えて煮立てたら、水を加えてさらに煮立てる。
- (4) (1)の豆腐を加えて全体を混ぜ合わせ、強火で2～3分煮、Cの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけたら、ごま油を回しかける。器に盛り、香菜を散らす。

Copyright (c) 1996-2013 AJINOMOTO CO.,INC All rights reserved.