

# 麻婆豆腐



(1人分の材料 (g))

木綿豆腐	・ ・ ・	100
豚ひき肉	・ ・ ・	50
しょうが	・ ・ ・	7
にんにく	・ ・ ・	3.5
ごま油	・ ・ ・	2
濃口しょうゆ	・ ・ ・	5
清酒	・ ・ ・	5
上白糖	・ ・ ・	1.5
黒こしょう	・ ・ ・	少々
片栗粉	・ ・ ・	3
たまねぎ	・ ・ ・	60
生しいたけ	・ ・ ・	20
テンメンジャン	・ ・ ・	5
ラー油	・ ・ ・	2
かつお・昆布だし	・ ・ ・	50

## 【つくりかた】

- 1.豆腐を2cm角に切り、椎茸・玉ねぎ・しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- 2.フライパンにごま油を引き、にんにく・しょうがを入れ軽く炒め、テンメンジャンを入れる。その後、ひき肉を入れ、ほぐれてきたら椎茸・玉ねぎを入れて炒める。
- 3.だし汁、しょうゆ、酒、砂糖を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 4.豆腐、黒こしょうを入れ全体をからませ、弱火で2分程度煮る。
- 5.片栗粉を倍量の水で溶いて加え、とろみをつけ、仕上げにラー油をかけて出来上がり。

## 【うま塩のポイント】

和風だしとしいたけで旨味を加え、最後にラー油を加えて味全体を引き締めることがポイントです。

※食塩量 通常レシピ：2.3g うま塩レシピ：1.2g