

♡ ひきわり納豆の麻婆豆腐

180kcal



材料(2~3人分)

木綿豆腐…200g
ねぎ(みじん切り)…10g

【A】

豆板醤…小さじ1/3
醤油…小さじ2
砂糖…小さじ1
酒…大さじ1
味噌…小さじ2/3

サラダ油…小さじ1

ひきわり納豆…1パック(約50g)

生姜(すりおろす)…小さじ1/2

にんにく(すりおろす)…小さじ1/2

中華だし(顆粒チキンスープの素

小さじ1/2をお湯で溶いたもの)…50cc

【水溶き片栗粉】

片栗粉…小さじ1

水…小さじ1

作り方

- 1 木綿豆腐は2cm角に切る。余分な水分を抜くのと、型くずれ防止のため、塩少々(分量外)を加えた熱湯で30秒ぐらい軽く茹でる。
- 2 【A】の調味料を混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、ひきわり納豆と生姜、にんにく、ねぎを入れて中火でほぐすように炒め、さらに2を加えて炒める。
- 4 中華だしと1を加える。
- 5 ひと煮立ちさせたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。