



2021 年 4 月

麻婆豆腐（材料: 2 人前分）【CAND キッチン No.33】



～材料～

木綿豆腐	: 1 丁
豚ひき肉	: 100 g
ねぎ	: 50 g
ニラ	: 30 g
にんにく	: 10 g
生姜	: 10 g
鷹の爪	: 4 本
キャノーラ油	: 大さじ 1
豆板醤	: 小さじ 1
甜麵醤	: 小さじ 2
A 醤油	: 小さじ 2
A 砂糖	: 小さじ 1/2
A 酒	: 小さじ 1
A 水	: 200 cc
片栗粉	: 小さじ 2
水（水溶き片栗粉用）	: 小さじ 2
ラー油	: お好みで
花山椒	: お好みで

～栄養成分～（1 人前あたり）

エネルギー	: 346 kcal
たんぱく質	: 22.2 g
脂質	: 22.4 g
炭水化物	: 12.4 g
食塩相当量	: 1.8 g

～手順～

1. 豆腐は、1.5 cm 角のサイコロ状に切り、塩ゆでしておく。
2. ねぎ、にんにく、生姜はみじん切り、ニラは 3 mm 間隔に切っておく。
3. フライパンにキャノーラ油を引き、鷹の爪と 2 のにんにく、生姜を入れ、香りが立つまで弱火で加熱する。
4. 3 に豚ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。
5. 4 に豆板醤と甜麵醤を加え、なじむまで、炒め合わせる。
6. 5 に A を加え、沸騰したら、1 の木綿豆腐を加え、煮込む。
7. 6 に、ねぎとニラを加え、少し加熱する。
8. 水溶き片栗粉（片栗粉を水で溶いておく）を 7 に加え、とろみをつけていく。
9. 最後に、お好みでラー油と山椒を加えて、混ぜ合わせたら、盛り付けて完成!!
10. お好みで、白髪ねぎなどを添えると見栄えが良くなります。