

◎ 材料 2人分

- ・ 厚揚げ 1枚
- ・ 豚ひき肉 50グラム
- ・ にら 1/4束
- ・ ごま油 大さじ1
- ・ 水 1/2カップ

麻婆たれ

甜麵醬 大さじ1
テンメンジャン

しょうゆ 大さじ1

酒 大さじ1

豆板醬 小さじ1/2
トウバンジャン

麻婆厚揚げ

・ フクリオ

- ① 厚揚げは、縦半分に切り、さらに横1cm幅に切る。にらは3cmの長さに切る
- ② ボウルに麻婆のたれの材料を入れて混ぜる
- ③ フライパンにごま油を中火で熱してひき肉を炒める。
肉の色が変わったら、厚揚げに焼き色をつける
- ④ ②の麻婆たれを加えて炒め、香りが立ってきたら水を加えて水分が飛ぶまで炒め、にらを加えてさっと炒め合わせる

・ 厚揚げを使うことで、水切り不用!!
味の染み込み バツグン!!
食べ応えあり!!