

- 1 豆腐を半分に切り、それぞれキッチンペーパーで2重に包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)でラップをせず3分加熱する。粗熱をとり、大きめのさいの目切りにする。

ポイント 電子レンジを使う事で、短時間に豆腐の水切りができます。(加熱後は熱いので気をつける)



- 3 豚ミンチがパラパラになれば、人参を加えてさっと炒め、水(150cc)、たれを加えてひと煮立ちさせる。豆腐を加え、1~2分程煮る。

ポイント 豆腐が崩れないよう、箸や木ベラであまり触らず、フライパンを揺すりながら煮ます。



- 2 フライパンに油としょうがを入れて弱めの中火で熱し、香りがたてば豚ミンチを入れて中火で炒め、塩、こしょうをする。

ポイント 豚ミンチに塩、こしょうをして、下味をつけておきます。



- 4 チンゲン菜とほぐしたえのきを加えて2~3分程煮る。味をみてお好みで塩、こしょうをし、水溶き片栗粉を加えて全体にとろみをつける。

ポイント 煮ている途中で水溶き片栗粉を準備しておきましょう。(片栗粉と分量の水大さじ2をよく混ぜる)



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

木綿豆腐	300g	えのき	50g
豚粗挽きミンチ	100g	しょうが	5g
チンゲン菜	80g	マーボー豆腐の素	1袋
人参	50g	片栗粉(水溶き片栗粉用)	1袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2
塩・こしょう	各少々
水	150cc
水(水溶き片栗粉用)	大さじ2

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、
手順は左記のレシピを参照してください。

たれ

鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
砂糖・ごま油	各小さじ1
しょうゆ・酒	各大さじ1
おろしんにく	小さじ1/4

※片栗粉(1袋)・・・大さじ1(9g)をご用意ください。

作り方

●たれの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。

●チンゲン菜は3~4cm長さのざく切りにする。(莖の太い部分は縦2等分に切る)人参は4cm長さの短冊切りにする。えのきは石づきを切ってほぐす。しょうがはせん切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

豚粗挽きミンチは普通の豚ひき肉でも代用できます。豆板醤の量は好みで加減してください。