

麻婆豆腐

料理名/材料名	分量	切り方	作り方
	1人分(g)		
絹ごし豆腐	100	さいころ切りポイル	①油でしょうが、にんにく、豆板醤、ねぎを炒め、ひき肉を加え、ほぐしながら炒める。 ②スープと残りの調味料も加えて煮立たせる。 ③豆腐を加え、片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を加える。
豚もも挽き	20		
油	0.5		
しょうが	0.3	みじん切り	
にんにく	0.3	みじん切り	
豆板醤	0.1		
ねぎ	15	みじん切り	
たけのこ水煮	10	みじん切りポイル	
赤辛みそ	5		
砂糖	3		
しょうゆ	7		
こしょう	0.04		
豚がらスープ	30		
酒	1		
かたくり粉	1	水どき	
ごま油	0.5	仕上げ	

