



## 麻婆豆腐

材料・分量 3~4人分

- ・豚ひき肉 …………… 80g
- ・木綿豆腐 …………… 1丁
- ・長ねぎ …………… 30g(1/3本)
- ・しょうが …………… 10g(みじん切り大さじ1)
- ・にんにく …………… 1片
- ・油 …………… 大さじ2
- ・とうぼんじゃん 豆板醤 …………… 小さじ2
- ・てんめんじゃん 甜麵醬 …………… 小さじ2
- ・とうちじゃん 豆鼓醬 …………… 小さじ2
- ・砂糖 …………… 小さじ1~2
- ・鶏がらスープ(チキンスープ) … 150cc
- ・花椒 …………… 適量(お好み)
- ・水溶き片栗粉 …………… 片栗粉 小さじ1+水 20cc
- ・お好みでうま味調味料



## 作り方

- ① 1時間以上前に、豆腐を水から出して水気をきる。
- ② 生姜、にんにく、長ねぎをそれぞれみじん切りにする。花椒を刻むか細かく挽く。
- ③ フライパンに油を熱して豚挽き肉を入れ、ほぐしながら炒める。(中火~やや強火)挽肉から透明な脂が出て、焼き色が付くまで炒める。
- ④ とうぼんじゃん ③に豆板醤、生姜を加えて炒め、豆板醤の香りが立ってきたら、にんにく、長ねぎ、てんめんじゃん 甜麵醬、とうちじゃん 豆鼓醬、砂糖を加えて炒め、全体を馴染ませる。
- ⑤ ④にチキンスープを注ぎ、お好みで旨味調味料やXO醬を加えて混ぜ、沸騰したら味みて調える。(塩は足りない場合のみ加える)カットした豆腐を入れて、豆腐が沸々とする程度まで煮る。
- ⑥ 弱火にして水溶き片栗粉を回し入れてかき混ぜ、とろみをつける。  
火を強くしてひと煮たちさせ、器に盛ってお好みで花椒をかける。(刻んだネギをかけてもよい)



### 講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。  
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。  
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ  
チャンネルこあらん  
(STB 地上111ch) にて  
毎日 9:15/12:15/22:30

料理のイロハを学び、初心者でも簡単に作れるレシピを紹介！  
ケーブルテレビのスタッフが料理にチャレンジします！