

2025 年 6 月号

【料理名】麻婆高野豆腐



【主材料】（2 人分）

高野豆腐…… 2 個

豚ひき肉……150g

ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 本

にんにく…… 1 片

豆板醤……小さじ 1

A 酒……大さじ 1

A みりん……大さじ 2

A 水……100ml

B みそ……小さじ 2

B しょうゆ……小さじ 1

C かたくり粉……小さじ $1\frac{1}{2}$

C 水……小さじ 2

粉山椒……適宜

【作り方】

1. 高野豆腐は約 50 度のたっぷりの湯に 30 分浸してもどし、水気を絞る。1.5 cm 角に切る。
2. ねぎとにんにくはみじん切りにする。
3. フライパンにごま油小さじ 2 とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったらひき肉と豆板醤を加えて炒める。
4. 色が変わったらねぎ、①、A を加え、煮たったらアクを除く。ふたをして弱めの中火で 5 分煮る。
5. B で調味し、混ぜ合わせた C を加えて、トロミをつける。ごま油少々と、好みで粉山椒をふる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。