

2025 年 11 月号

【料理名】麻婆厚揚げのトロミ鍋



【主材料】（2 人分）

厚揚げ…… 1 枚（250g）

豚ひき肉……150g

にんにく…… 1 片

しょうが…… 1 かけ

小松菜など好みの青菜……100g

豆板醤……小さじ 1

A 水……500 ml

A みそ、しょうゆ……各大さじ 1

A 砂糖……小さじ 1

B かたくり粉……大さじ 1

B 水……大さじ 2

【作り方】

1. 厚揚げはペーパータオルではさんで油をおさえ、ひと口大に切る。にんにくとしょうがはみじん切りにする。小松菜は3～4cm長さに切る。
2. 鍋にごま油大さじ1を熱してにんにくとしょうがを軽く炒め、ひき肉を加えて粗くほぐしながら中火で3～4分、少し焼き色がつくまで炒める。
3. 豆板醤を加えて軽く炒め、Aを加える。煮たったら厚揚げを加えて2～3分煮る。といったBでトロミをつけ、小松菜を加えて煮る。

※作り方②で炒め調理ができない鍋の場合はフライパンで炒めてから鍋に移してください。

●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。