

IH中華レンジ篇



麻婆豆腐



【材料】

- ◆豆腐…一丁
- ◆ミンチ…50g
- ◆にんにく…1片
- ◆白ネギ…1/3本
- ◆花山椒…少々

【調味料A】

- ◆醤油…大さじ1/2
- ◆甜麺醬…大さじ1/2

【調味料B】

- ◆麻辣醬…大さじ1
- ◆酒…大さじ1
- ◆醤油…大さじ1
- ◆スープ…200cc
- ◆水溶き片栗粉…大さじ2

●作り方

●機器設定・その他ポイント

① 豆腐は3～4cm角に切り、にんにく・ネギはみじん切りにする。

② 鍋に大さじ2の油を入れ、調味料Aで味付けミンチとする。

③ 鍋に②と麻辣醬・にんにくを入れ、油が透き通るまで弱火で炒める。

直火ではないので、余計な熱で調味料が焦げ臭くなるなどの影響を受けにくい。



④ ③にスープを入れ豆腐を加え煮込み、酒・醤油で味付けする。

しっかり煮込み豆腐も熱くする。豆腐が熱くなったら火力を上げる。



⑤ ネギのみじん切りを入れ、水溶き片栗粉でトロミをつける。



⑥ 化粧油を回し入れ、グツグツ湧いてきたら花山椒を加え仕上げる。