



2018年

you  
me  
食材提供

## 4/18 (水) チーズ麻婆豆腐 (ロク・ホンチュウさん)

(材料2人分)

(材料2人分)

木綿豆腐：1丁 (400g)

A { 水：500ml  
塩：小さじ1

にんにく：2かけ

たまねぎ：50g

豚ひき肉：100g

生椎茸：50g

(合わせ調味料)

B { 甜麵醤：大さじ1  
豆板醤：小さじ2  
ラー油：小さじ1  
ごま油：小さじ1  
めんつゆ：大さじ1  
砂糖：小さじ1/2  
料理酒：大さじ1

サラダ油：大さじ3

C { 片栗粉：小さじ1  
水：小さじ1

ミックスチーズ：100g

花椒：お好みで

小ねぎ：大さじ1

- ① 豆腐は2~3cm 角に切る。鍋に A を入れて沸騰させ、豆腐を入れて軽く茹でて、ザルに上げ水気を切っておく。
- ② にんにく・たまねぎ・椎茸はみじん切りにして、小ねぎは小口切りにする。
- ③ ボウルに B を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②のにんにく・たまねぎを炒め、香りが出たら、豚肉と②の椎茸も加えて炒め、肉の色が変わったら、③の合わせ調味料を入れてひと煮立ちする。
- ⑤ ④のフライパンに①の豆腐を入れて、軽くかき混ぜながら、C の水溶き片栗粉でとろみをつけて、ミックスチーズをかけ、蓋をして軽く蒸し、チーズが溶けたら器に盛る。
- ⑥ ⑤の上にお好みで花椒をかけ、②の小ねぎを散らす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。

また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。