

# 麻婆絹厚揚げ



炒め物でも、型崩れせず、簡単に調理することができます。

## 材料（4人分）

|        |      |
|--------|------|
| 冷凍絹厚揚げ | 300g |
| 合挽き肉   | 100g |
| にら     | 3本   |
| にんにく   | 1/2片 |
| しょうが   | 5g   |

## 【調味料】

|          |       |
|----------|-------|
| 豆板醤      | 小さじ2  |
| 甜麺醤      | 大さじ1  |
| 水        | 200ml |
| 酒        | 小さじ2  |
| しょうゆ     | 大さじ1  |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1  |
| 水溶き片栗粉   | 小さじ2  |

## 作り方

- ① にらを4cm幅に切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油、豆板醤、にんにく、しょうがを入れて炒める。
- ③ 香りが出たら、甜麺醤、合挽き肉を入れて炒める。
- ④ ③に水、鶏がらスープの素、冷凍絹厚揚げを入れ、さらに残りの調味料を加え煮る。
- ⑤ 豆腐が解凍されて柔らかくなったら、最後ににらを入れ、水溶き片栗粉でトロミをつけ、出来上がり。

## このレシピに合う商品



株式会社マメックス