

きのこ入り麻婆豆腐

1人分 塩分 1.5g・カロリー 224kcal

【材料】4人分

豚ひき肉	160g
木綿豆腐	1丁
生しいたけ	4枚
しめじ	1パック
まいたけ	1パック
ねぎ	1/2本
にんにく	1片
生姜	1片
豆板醤	小さじ1
ごま油	大さじ1
A	
赤味噌	大さじ1
しょう油	大さじ1
酒	大さじ1
鶏がらスープ	300ml
B	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2



【作り方】

- ① 豆腐は水気を切って2cm角ぐらいに切る。
- ② 生しいたけは石づきを取り、4等分にし、しめじ、まいたけは、石づきを取り小房に分ける。
- ③ にんにく、生姜は、みじん切り、ねぎは、小口切りする。
- ④ フライパンにごま油(大さじ1/2)、にんにく、生姜を入れ火をかけ香りが出るまで炒める。
- ⑤ 豚ひき肉を加え色が変わったら豆板醤を入れよく炒める。
- ⑥ A、生しいたけ、しめじ、まいたけを入れ、煮立ったら豆腐、ねぎを入れる。
- ⑦ ひと煮立ちしたら火を止めBの水溶き片栗粉を入れ、火をつけとろみがつくまで煮る。
- ⑧ 最後にごま油(大さじ1/2)をまわしかける。

にんにくと生姜は弱火でじっくり炒めるのがコツ！



きのこはエリンギ、えのき
なんでもお好みで