

# 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

MAMEX FOODS