



メカジキの麻婆豆腐

材料〈2人分〉

メカジキ切り落とし(加熱用)
… 150g

もめん豆腐……………1丁

長ねぎ……………1/3本

にんにく……………1/2片

生姜……………5g

ほうれん草……………1/2束

万能ねぎ……………2本

豆板醤……………大さじ1/2

ごま油……………大さじ1

A 鶏がらスープ……………200cc

味噌……………大さじ1

しょう油……………大さじ1/2

砂糖……………小さじ2

B 片栗粉……………大さじ1/2

水……………大さじ1

- ① メカジキ切り落としは解凍し、ポリ袋に入れて、めん棒などで叩き、包丁で更に細かく切る。もめん豆腐はしっかり水切りし、1.5cm角のさいの目切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、豆腐を入れて一煮立ちさせたら、ざるにあげる。
- ③ 長ねぎ、にんにく、生姜はみじん切り、ほうれん草は根元を切り落としザク切り、万能ねぎは小口切りする。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、弱火で長ねぎ、にんにく、生姜を炒め、香りがでたら豆板醤、メカジキを加えて中火で1～2分炒める。
- ⑤ ④にA、豆腐、ほうれん草を加え、中火で2～3分煮込み、Bを回し入れて混ぜ合わせ、火を止める。
- ⑥ 器に⑤を盛り、万能ねぎを散らす。