



豚小間の麻婆豆腐

材料〈2人分〉

麓山高原豚肩小間肉 … 150g

絹豆腐 …………… 1丁

生姜 …………… 5g

にんにく …………… 1片

長ねぎ …………… 10cm

冷凍枝豆 …………… 25g

片栗粉 …………… 適量

豆板醤 …………… 小さじ1

ごま油 …………… 大さじ2

水溶き片栗粉 …………… 大さじ1

花山椒 …………… 適量

しょう油 …………… 大さじ1

みりん …………… 大さじ1

味噌 …………… 大さじ1

A 鶏がらスープ(顆粒)

…………… 小さじ1

水 …………… 200cc

- ① 豚肉は一口大に丸め、片栗粉をまぶす。
絹豆腐は水気を切り、2cm角に切る。
- ② 生姜、にんにく、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、②を弱火で炒めたら豆板醤を加えて更に炒め、香りが出てきたら丸めた豚肉を入れ、中火で1～2分転がしながら炒める。
- ④ ③にAを加え中火で3～4分煮込み、絹豆腐を加えて更に中火で1～2分煮て水溶き片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④にさやから出した冷凍枝豆を加え、火を止めて器に盛り、お好みで花山椒を振る。

約513kcal 1人分