

# 麻婆どんぶり

【1人分:649kcal (ごはん180g含む)】



## 材料(4人前)

木綿豆腐 …………… 1丁半  
 豚挽肉 …………… 180g  
 ネギ …………… 80g  
 干しいたけ …………… 1枚  
 生姜 …………… 少々  
 にんにく …………… //

### 〈調味料〉

水 …………… 200ml  
 中華味 …………… 小さじ1/2  
 砂糖 …………… 大さじ1  
 食塩 …………… 小さじ1/3  
 醤油 …………… 大さじ1  
 味噌 …………… 大さじ1  
 料理酒 …………… 大さじ1/2  
 トマトケチャップ …… 大さじ1  
 トウバンジャン …… 小さじ1  
 オイスターソース 大さじ1強  
 片栗粉 …………… 大さじ1/2  
 ごま油 …………… 小さじ1

### 〈トッピング〉

グリンピース(冷凍)… 適量

## 作り方

- ①豆腐は水切りをし、一口大に切る。
- ②干しいたけはお湯で戻し、薄切りにする。  
ネギは小口切り、生姜はみじん切りにする。  
にんにくはつぶす。  
片栗粉は分量外の水を加え、水溶き片栗粉にする。
- ③釜に油を熱し、生姜とにんにくの香りがでるまで炒める。  
豚挽肉を炒め、しいたけ、ネギを順番に炒める。
- ④分量の水と中華味を加え、少し煮る。  
残りの調味料、豆腐を加え、崩さないように混ぜる。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を加える。

### 〈トッピング〉

グリンピース(冷凍)は、熱湯で茹でる。

## ～POINT～

- ・豆腐の水切りはきちんと行いましょう。
- ・水溶き片栗粉でとろみをつける時は、ダマにならないように数回に分けて加えましょう。