



Recipe

まいにちの発酵レシピ

麻婆豆腐

Ingredients 材料 / 2人分

豆腐	1丁	水溶き片栗粉（片栗粉大さじ½ 水大さじ½）	
		※片栗粉が沈澱するため、加える前に	
		必ず混ぜてください。とろみはお好みで	
		調整してください。	
豚ひき肉	200g	青ねぎ	お好みで
玉ねぎ	¼(60g)	花椒	お好みで
にんにく	ひとかけ	※豆豉があれば刻んで	
しょうが（発酵生姜）	小さじ1	にんにく、生姜と同じタイミングで加える。	
ごま油	大さじ1		
豆板醤	小さじ1～		
(A)			
醤油麹（醤油）	大さじ2		
玉ねぎ塩麹	大さじ1		
甘酒	大さじ1		
酒	大さじ1		
水	200cc		

Directions 作り方

- ・豆腐は2cm角くらいに切っておく。
- ・玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにしておく。
- ・Aの材料を混ぜ合わせておく。

- ① フライパンににんにく、生姜、ごま油を入れて弱火～中火で加熱し、香りが出てきたら中火にして玉ねぎを加えて炒め、豆板醤を加えて混ぜる。
- ② 豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒めたらAを加えて一煮立ちさせる。
- ③ 豆腐を加えて2～3分ほど煮る。
- ④ 弱火にして、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜながら一煮立ちさせる。