

# おすすめレシピです。

## カミカミ麻婆豆腐



### 【材料1人分】

\*高野豆腐 10g (酒少々・しょうゆ少々) \*豚挽肉 30g \*人参 10g \*葱 15g  
\*グリーンピース 3g \*生姜 1g \*にんにく 1g  
\*しょうゆ 5g \*砂糖 1g \*味噌 2.5g \*片栗粉 2g  
\*豆板醤 適量 \*揚げ油 適量



### 【作り方】

- ① 高野豆腐は水で戻して軽く絞り、コロコロさいころ状に切る。酒少々としょうゆ少々で下味をつけ、片栗粉をまぶし油でカリッときつね色に揚げる。
- ② フライパンに油をしき、みじん切りにした生姜とにんにく、豆板醤を炒める。香りが立ってきたら豚挽き、人参を入れ炒めしょうゆ・砂糖・味噌を入れ味付けする。
- ③ ②に葱、グリーンピース、水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、①にかければ出来上がり。



※麻婆ソースは市販のものでもいいですよ！！

※食感がおもしろく噛む力もつきそうな噛み応えです。ソースをすった所もいいですがカリカリしたところもとってもおいしいです！！