

調理時間

約**35**分

# 麻婆豆腐

● 水餃子スープ  
● 華風あえ



アレルギー物質を含む食品

|       |    |
|-------|----|
| 麻婆ソース | 小麦 |
| 水餃子   | 小麦 |

## 麻婆豆腐

- A** 豆腐…大き目のさいの目切り→十分に水気をきる
- ① にら…ざく切り  
太葱…みじん切り
- ② 麻婆ソース、豆板醤、コチュジャン（お好みで加減）、水を合わせる。
- ③ フライパンに油を熱してひき肉、太葱を炒め、ひき肉の色が変わったら、よく混ぜた②、にら、豆腐を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。

### 材料

| 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|-----|-----|-----|
|-----|-----|-----|

|        |       |          |       |
|--------|-------|----------|-------|
| 豚ひき肉   | 100g  | 150g     | 200g  |
| 豆腐     | 1パック  | 1 1/2パック | 2パック  |
| にら（冷蔵） | 1/5ワ  | 1/4ワ     | 1/3ワ  |
| 太葱（冷蔵） | 1/2本  | 1/2本     | 1本    |
| 油      | 大1/2  | 大2/3     | 大1    |
| 麻婆ソース  | 2袋    | 3袋       | 4袋    |
| 豆板醤    | 1/2袋  | 2/3袋     | 1袋    |
| コチュジャン | 1/2袋  | 2/3袋     | 1袋    |
| 水      | 120ml | 180ml    | 240ml |

## 水餃子スープ

- ① チンゲン菜…ざく切り
- ② 鍋に**A**を煮立て、①、人参、水餃子を入れて煮、**B**で調味する。

### 材料

| 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|-----|-----|-----|
|-----|-----|-----|

|                   |       |       |        |
|-------------------|-------|-------|--------|
| 水餃子               | 6コ    | 9コ    | 12コ    |
| チンゲン菜（冷蔵）         | 1株    | 1株    | 2株     |
| カット人参（イチヨウ切り）     | 30g   | 40g   | 60g    |
| 水                 | 400ml | 600ml | 800ml  |
| <b>A</b> 鶏がらスープの素 | 大2/3  | 大1    | 大1 1/3 |
| <b>B</b> しょうゆ     | 少々    | 少々    | 少々     |
| こしょう              | 少々    | 少々    | 少々     |

## 華風あえ

- ① 胡瓜…すりこ木等でたたく→食べやすく切る  
レタス…ちぎる
- ② **C**を合わせ、①をあえる。

### 材料

| 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|-----|-----|-----|
|-----|-----|-----|

|             |      |      |      |
|-------------|------|------|------|
| レタス又葉野菜（冷蔵） | 適量   | 適量   | 適量   |
| 胡瓜（冷蔵）      | 1/2本 | 1本   | 1本   |
| ごま油         | 大1/2 | 大2/3 | 大1   |
| <b>C</b> 塩  | 少々   | 小1/4 | 小1/3 |
| 粗びき黒こしょう    | 少々   | 少々   | 少々   |