

麻婆豆腐

合計加熱調理時間 約 8分

[1人分：177kcal/ 食塩相当量：2.7g]

スチコンで調理すれば豆腐が崩れず、
ソースの旨みが引き立ってコクのある味わいに。



分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	8分	160℃

材料（12人分）

<材料a>	
ショウガ（みじん切り）	80g
ニンニク（みじん切り）	50g
長ネギ（みじん切り）	80g
豚ひき肉	500g
<材料b>	
しょうゆ	大さじ3
紹興酒	大さじ3
米酢	大さじ1
豆板醤	60cc
テンメンジャン	大さじ3
トウチ（細かく刻む）	大さじ2
山椒	小さじ1
木綿豆腐（3cm角に切って茹でる）	4丁
中華スープ	500cc

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

作り方

- 鍋にサラダ油（分量外）を熱して<材料a>を香りが出るまで炒め、豚ひき肉を加えて10分炒め、<材料b>を加えて7分炒める。
- 65mmのホテルパン1枚に1、木綿豆腐を入れ、中華スープを加えて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了2分前に一旦取り出し、水溶き片栗粉（分量外）を加えてとろみをつけ、スチコンに戻し入れる。

調理ポイント ◆豚ひき肉はパラパラになるまで炒める。