

麻婆豆麩 with G

(材料= 4人分)

(作り方)

④合挽肉	200 g
玉ネギ	1/2 個
車麩	1/2 本
源助大根	1/4 本
堅豆腐	1 丁
ゴマ油	大匙 2
豆板醤	小匙 1
甜麵醬	大匙 1
水	250ml
コンソメキューブ	1 個
塩	適量
コショウ	少々
水溶き片栗粉	適量
③パセリ	4人分

- ① 車麩を水に浸けて軟らかくして4枚に切り、水気を絞ります。
- ② 玉ネギはみじん切り、源助大根は皮をむいて1~1.5cmの角切りにして下茹でし、堅とうふも1~1.5cmの角切りにします。
- ③ 炒め鍋にゴマ油を入れて火にかけ、玉ネギ、合挽肉、車麩、大根を順に入れて炒めます。
- ④ ③に豆板醤、甜麵醬を入れて炒め、水、コンソメキューブを入れて塩、コショウで味付けして弱火でしばらく煮ます。
- ⑤ ④に堅豆腐を入れて温め、車麩を取り出して、水で溶いた片栗粉を少しずつ混ぜながら入れて「とろみ」をつけます。
- ⑥ ⑤を器に盛り、車麩を乗せ、お好みでパセリをあしらいます。



考案者

石川県立金沢北陵高等学校

村本 健生、竹内 太脩、石川 敬太