

# にら入り 麻婆豆腐 どんぶり

【1人分:460kcal】



## 材料(4人前)

精白米	340g
木綿豆腐	360g
豚ひき肉	100g
人参	20g
にら	40g
葱	40g
干しいたけ	2g
生姜	4g
にんにく	4g
ごま油	小さじ4/5
水	160ml
中華味	3g
塩	小さじ1/6
しょうゆ	大さじ4/5
甜麺醬	12g
豆板醬	1g
片栗粉	大さじ1と3/4

## 作り方

- ①ご飯は普通に炊く。
- ②人参、葱、戻した干しいたけ、生姜、にんにくをみじん切りにする。
- ③にらは2cm長さに切る。
- ④豆腐を1.5cm角に切る。
- ⑤お湯に中華味、塩、しょうゆを溶かしておく。
- ⑥中華鍋にごま油を入れ、②を炒め、ひき肉を入れて炒める。
- ⑦豆板醬、甜麺醬を入れて炒め、③④⑤を加えて煮立たせる。
- ⑧片栗粉を同量の水で水溶きにして加える。
- ⑨どんぶりにご飯を盛り付け、麻婆豆腐をかける。

## ～POINT～

豆板醬の量で、辛さを調整する。