



ももちゃんの桃豚クッキング♥

2021年
6月
14日 放送分

普通の麻婆豆腐と違い、透明な餡のあっさりとした麻婆豆腐です。白い豆腐に翡翠色のそらまめ、黄色のコーンが入り、さわやかな色合いの一皿となります。召し上がる時に粉山椒をふるのが、美味しさのポイントです。

第23回

そらまめの ★塩麻婆豆腐



レシピ提供：野菜ソムリエプロ 最上 美貴子氏

材料 《2人分》

- 桃豚ひき肉50g
- そらまめ (塩茹でして外皮をむいたもの) 10粒
- 絹ごし豆腐..... 1/2丁
- コーン水煮30g
- しょうがすりおろし 小さじ1/2
- にんにくすりおろし 小さじ1/2
- ★水 200cc
- ★顆粒鶏がらスープ 小さじ1
- ★塩 小さじ1/3
- ★こしょう 少々
- ごま油..... 大さじ1
- 水溶き片栗粉 片栗粉小さじ2
・水小さじ2
- 粉山椒 適量

作り方

- ①豆腐は2cm角に切る。★は混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにごま油をひいて中火に熱し、しょうが、にんにくを炒める。香りがたったら桃豚を加え、肉の色が変わるまで炒める。
- ③★を加え、沸騰したらそらまめ、豆腐、コーンを加える。
- ④煮立ったら火を止め、水溶き片栗粉を加えて混ぜてから再び火にかける。
- ⑤全体にとろみがついたら器に盛り、粉山椒をかける。



👍ポイント

*水溶き片栗粉を加えて混ぜてからしっかりと熱を入れる事で、粉っぽさが残らず美味しい餡となる。 **パークランドグループ**