

藤田社長おすすめ！ 麻婆厚揚げ&和豚もちぶた餃子

アレルギー/小麦使用



調理例

材料	2人前
豚ひき肉(冷凍)	100 g
絹厚揚げ	2枚
にら	1/5ワ
太葱	1/2本
油	大1
麻婆ソース	2袋
豆板醬	1袋
コチュジャン	1袋
水	120ml
餃子	10コ
油	大1/2

作り方

●麻婆厚揚げ

- ①にら…ざく切り
太葱…みじん切り
絹厚揚げ…食べやすい大きさに切る
- ②麻婆ソース、豆板醬、コチュジャン、水を合わせる。
※コチュジャン：お好みで、辛さを調整できます！
- 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、絹厚揚げを加えてとろみがつくまで炒め合わせる。

●和豚もちぶた餃子

- ①熱したフライパンに油を引き、餃子を並べて薄く焼き色をつける。
- ②湯少々(餃子の高さの1/3くらいの量)を加えて蓋をして蒸し焼きにし、水気がなくなったら蓋を取り、餃子の底がカリッとするとするまで焼き上げる。

※赤字の材料はご自宅でご用意ください