



オクラとトマトの 麻婆豆腐

ネバネバ食材のひとつ“オクラ”を使ってとろみをつけます。トマトの酸味と旨味も加わり、暑い日にも食べやすい麻婆豆腐に仕上がります。

【材料】

豚ひき肉	100g	
★醤油、酒、みりん、砂糖		各大さじ1
豆腐	1丁	
オクラ	6本	
トマト	中1個	
長ネギ	1/3本	
ゴマ油	適量	
ニンニク・ショウガ (みじん切り)	適量	
鶏ガラスープ	100cc	
豆板醤、ラー油、花椒		適量

【作り方】

1. 豚ひき肉は★で下味をつける。豆腐は1～2cm位の角切りにして水を切っておく。
2. オクラは小口切りに、トマトはざく切り、長ネギはみじん切りにする。
3. フライパンにゴマ油、ニンニク、ショウガを入れて火にかけ、香りが立ったら「1」のひき肉を入れほぐし炒める。「2」を加え炒め合わせる。
4. 鶏ガラスープ、豆板醤を加える。ひと煮立ちしたら「1」の豆腐を加え煮込む。仕上げにラー油、花椒を好みで加える。