

無油調理



材料（2人分）

■ ねぎ	...	1/2本
■ しょうが	...	1片
■ にんにく	...	1片
■ 豆腐	...	300g
■ 豚ひき肉	...	150g
■ 水溶き片栗粉	...	適量
■ ごま油	...	小さじ1

[A]

■ 豆鼓又は赤味噌	...	大さじ1
■ 砂糖	...	小さじ1
■ しょうゆ	...	小さじ1
■ 甜麺醤	...	大さじ1

[B]

■ 鶏ガラスープ	...	150cc
■ 豆板醤	...	小さじ1
■ 紹興酒又は日本酒	...	大さじ1

下準備

- 1 ねぎ・しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- 2 豆腐は2cm角位に切ってたっぷりの熱湯にくぐらせ、水気をきってさらに冷水につけてにごりを取り、ザルにあげておく。
- 3 調味料【A】と【B】をそれぞれ合わせておく。



作り方

- 1 ビタクラフトの鍋を中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロと転がる状態まで加熱し、豚ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。
①のしょうが、にんにく、調味料【A】を入れて炒め合わせる。
- 2 ①に調味料【B】を加えて混ぜ、①のねぎと②の豆腐を入れて煮込み、味を調える。
水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を加えひと混ぜして仕上げる。



油を使わず
ヘルシーに!

ワンポイントアドバイス

中華料理は油を多く使うイメージですが、ビタクラフトの無油調理を実践すれば、とてもヘルシーな麻婆豆腐に仕上がります。
油を使って香味野菜の香り出しはせず、ひき肉の脂分を利用して少し後から香り出しをしています。

ビタクラフト料理講師 後藤麻里

