

ウララ矯正歯科クリニック

Contact Info: Office 052-252-8217



筍入り麻婆豆腐♪

作り方

- ①筍は細切り、玉ねぎ、にんにく、生姜は微塵切り、豆腐はサイコロに切る。
- ②鍋に胡麻油とにんにく生姜を入れ火にかける。
- ③香りがたったら、挽き肉、玉ねぎ、筍の順番に入れて炒める。
- ④味噌、焼肉のたれ、オイスターソースを入れて炒め、鶏出汁、豆腐と入れて、5分ほど煮る。
- ⑤ニラを入れて水溶き片栗粉でトロミをつけて完成！

ちょっと余りがちな焼肉のたれを使って、
お子さまも食べれるように仕上げています。
ごはんのにのせて丼にしても美味しいですよ♪♪

材料

- 筍 1/2本
- 玉ねぎ 1/2個
- 挽き肉 150g
- 豆腐 1丁
- ニラ 1/2束
- にんにく、生姜 1片
- みそ 大さじ1と1/2
- 焼肉のたれ 大さじ2
- オイスターソース 大さじ1
- 胡麻油 少々
- 鶏出汁 1カップ
- 片栗粉 少々