



今日の食材



オクラのねばりをトロミ
づけに生かしました。

オクラで麻婆豆腐



【材料】(4人分)

絹ごし豆腐 …… 2丁 トウガラシ …… 1本
(600gくらい) 水 …… 500cc
豚ひき肉 …… 200g 中華スープの素 …… 大さじ2
オクラ …… 5~6本 酒 …… 大さじ2
白ネギ …… 1本 ゴマ油 …… 大さじ1
ショウガ …… 大きめを1片

【作り方】

- 1 豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジで3分程度(600Wの場合)加熱する。粗熱がとれたら、2~3cmの角切りにする。
- 2 ネギは大きめのみじん切り、ショウガはみじん切り、トウガラシは半分に切り種を除く。オクラはヘタを落として、分量の半分は粗みじん切り、半分は斜め切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、ネギ、ショウガ、トウガラシを入れ、香りが立つまで炒める。ひき肉を加え、パラパラになるまで炒める。
- 4 ③に、水、中華スープの素、酒を加えて一煮立ちさせ、①を加えて煮立たせる。
- 5 ④にオクラを入れて、中火で3~4分煮込む。トロミがついたらできあがり。
※オクラの大きさによってトロミ具合を楽しめます。トロミは、片栗粉でも調整できます。

●謝さん広場では食育ソムリエの資格をもつ職員が、旬の野菜を使ったおいしくヘルシーな料理を提案しています