

米粉麻婆高野豆腐（レシピ考案：今別府 靖子）

材料（4人分）

高野豆腐	2 個	A 豆板醤	大さじ 2
米粉	適量	しょうゆ	大さじ 2
豚ひき肉	300g	砂糖	小さじ 2
しょうが	2 かけ分	鶏ガラスープ	300ml
にんにく	2 かけ分	米粉	大さじ 1
長ねぎ	1/2 本		
ごま油	大さじ 1		

作り方

- ① 高野豆腐は水で戻し、水気を絞って約 1 cm 角に切りにして米粉をまぶす。
- ② しょうが、にんにく、長ねぎはそれぞれみじん切りにする。A はすべて混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火で軽く熱し、しょうがとにんにくを炒め、香りが出てきたらひき肉を加えて強火にし、ポロポロなるまで炒める。
- ④ ③に①の高野豆腐と長ねぎを加えてかるく炒め合わせ、A を加えて 1～2 分煮る。
このとき米粉が底に溜まらないよう、A の全体を混ぜてから加える。
- ⑤ 全体にとろみがついたら火を止め、皿に盛り付ける。