



麻婆豆腐

パンネーム：とうふくん さま（コンフォール松原）

中華

～応募者コメント～

これぞ本場の麻婆豆腐です！
ぼくは麻婆豆腐が大好きなので
かなりの頻度で作ります。
調味料にもかなりこだわっています。
ご飯にかけて、「麻婆豆腐丼」
にすればおなかいっぱい！
ぜひ作ってみてください！

材料 (1～2人分)

- 木綿豆腐・・・1丁
- 豚ひき肉・・・100～150g
- 生姜チューブ・・・小さじ1
- にんにくチューブ・・・小さじ1
- きざみネギ・・・適量
- 豆板醤・・・小さじ2
- 水溶き片栗粉
- ごま油
- 酢
- ※合わせ調味料
 - 鶏がらスープ・・・150cc
 - 酒・・・大さじ2
 - 醤油・・・大さじ1
 - 砂糖・・・小さじ1
 - 味噌・・・大さじ1
 - 水・・・大さじ2

作り方

- 1 鍋にごま油をひき、温める
- 2 ネギ、豆板醤、ニンニク、生姜を炒める
- 3 豚ひき肉を一緒に炒める
- 4 肉の色が変わったら※合わせ調味料を一緒に混ぜる。
- 5 沸騰したら、豆腐、ネギを入れる
- 6 弱火にして、水溶き片栗粉を入れる
- 7 最後にお好みで、酢、きざみネギをかけて完成！

中華

～応募者コメント～

わが家の定番。酢と辛みで夏は食欲増進。冬には体がポカポカ。
冷蔵庫に保存すれば3日後、4日後でも作り立てと同じ味なので大変便利！

酸辛湯

ペンネーム：すっぱ辛むーちょ さま
(ハーモネスタワー松原)

材料(3人分)

絹とうふ	・ ・ 1/2丁
プチトマト	・ ・ 6個
しいたけ	・ ・ 4枚
たまご	・ ・ 2個
三つ葉	・ ・ 適量
★水	・ ・ 800cc
★鶏ガラ スープの素	・ ・ 大さじ1
酒	・ ・ 大さじ1
しょうゆ	・ ・ 大さじ2
酢	・ ・ 大さじ4
片栗粉	・ ・ 大さじ4
ラー油	・ ・ 適量
塩	・ ・ 適量

作り方

- 1 しいたけは千切り、とうふは水気を切って1cm角に切る
- 2 片栗粉は同量の水で溶いておく。卵は溶きほぐす。
- 3 鍋に★を入れて煮立ったら酒としいたけを加えて少し煮る。
- 4 味を見ながら醤油と酢を加え、煮立ったら片栗粉を加えて、薄くとろみをつける。
- 5 味を見ながら醤油と酢を加え、煮立ったら片栗粉を加えて、薄くとろみをつける。
- 6 再沸騰したら卵を少しづつ回し入れ、火を止めてラー油を加える。三つ葉を載せて完成。

中華



セロリ・豆もやしと魚肉ソーセージ炒め

パンネーム：皿めし さま（ハーモネスタワー松原）

材料（2～3人分）

セロリ	・ ・	1本
豆もやし	・ ・	1袋
ソーセージ	・ ・	1～2本
ピーマン(*)	・ ・	2～3個
アスパラ(*)	・ ・	2～3本
鶏がら スープの素	・ ・	適量
黒コショウ	・ ・	適量

* はお好みで。

作り方

- 1 豆もやしを水につけておく。※
- 2 ソーセージは5mm厚程度に斜め切りしてフライパンで両面を焼いて、一旦取り出す。※
- 3 フライパンでセロリ、ピーマン、アスパラを炒めて軽く火が通ったら、塩コショウで軽く下味をつけてから1※を水切りして投入。
- 4 もやしにも火が通ったら鶏がらスープの素で味付けし整ったら2※を投入して軽く火を入れて最後に黒コショウを振って出来上がり。

～応募者コメント～

野菜とソーセージでヘルシーに。塩と鶏がらベースでさっぱり頂けます。ソーセージが好きな方は2本入れてもOK。ピーマン、アスパラ以外に菜の花、ブロッコリーなど季節やお好みの野菜で。