

ほうれん草の玉子麻婆豆腐

【材料：4人分】

- ほうれん草 1袋 ●挽肉 100g ●塩、コショウ 適量 ●長ネギ 2本 ●ニンニク 1片 ●サラダ油 大さじ1
- 玉子 2個 ●水溶き片栗粉 大さじ2 (片栗粉1、水1) ●ごま油 大さじ1
- ＜合せ調味料＞ ●豆板醤 小さじ1 ●しょうゆ 大さじ1 ●ケチャップ 大さじ2 ●砂糖 大さじ1 ●中華だし 大さじ1 ●しょうが汁 少々 ●水 150ml ●日本酒 大さじ2



【作り方】

1. まずは、ほうれん草の根元に十字の切り込みを入れる。こうすると、根元の砂が取れやすくなり、茹でた時も、堅い茎がやわらかくなる。



2. ほうれん草を50度のお湯で洗って、1分漬けておく。



3. たっぷりのお湯に、塩を入れ、ほうれん草の茎だけ入れて10秒、葉も入れて10秒、茹でる。



4. 流水ですすぎ、水に2分浸け、軽く絞って、食べやすい大きさに切る。



5. ネギ、ニンニクはみじん切りにする。

6. 合せ調味料を作り、4のほうれん草を混ぜて、漬けておく。



7. フライパンに油をひいて、ひき肉を塩コショウで炒め、5のネギ、ニンニクを加えて炒める。



8. 6の合せ調味料とほうれん草、豆腐を切って入れ、弱めの中火で煮る。



9. 豆腐が温まったら、水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら、ゴマ油を入れて混ぜ、塩コショウで味を調べてから、軽く溶いた玉子でとじて完成。

