

優秀賞



麻婆牛乳豆腐

《濱井 愛莉さん》

作り方

調理時間 55分

材料〈4人分〉

1 【牛乳豆腐をつくる】

鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温める。

2 火を止め、酢を入れてゆっくりと混ぜ、2分程置く。

3 ザルで2をこして、上から押して水分を絞る。絞った水分(ホエイ)を50ml取り分けておく。

4 熱いうちに型に入れて冷まし、皿にのせる。

5 油をひいたフライパンで牛挽き肉を炒め、みじん切りにしたニンニク、豆板醤、豆鼓醤を加え、香りを立たせるように炒める。

6 調味料Aを加え、水溶き片栗粉を数回に分けて入れ、とろみをつける。みじん切りにした長ネギを入れ、最後に強火でよく炒める。

7 4に6を上からかけ、仕上げに花椒とあらびき黒こしょうをかける。

【牛乳豆腐】

牛乳……………2000ml
酢……………120ml

牛挽き肉……………100g
ニンニク……………小さじ1
豆板醤……………大さじ1/2
豆鼓醤……………小さじ1
油……………少々

ホエイ……………50ml
水……………100ml
甜麵醬……………大さじ2/3
A 酒……………大さじ1/2
オイスターソース…大さじ1/2
醤油……………小さじ1
こしょう……………少々

片栗粉……………40g
水……………40ml
長ネギ……………1/3本
花椒……………少々
粗挽き黒こしょう……………少々

Point

- 牛乳と酢で作った牛乳豆腐にしました。
- 水の代わりに牛乳豆腐を作る際にできたホエイを利用しました。

