

〈有機ラージャオ醬で作る 大豆ミートの激辛本格麻婆豆腐〉

材料(2人前)

・絹ごし豆腐(1.5cm角)	300g
・大豆ミート(乾)	20g
・長ネギ(みじん切り)	15g
・にんにく(チューブ)	3g
・しょうが(チューブ)	3g
・有機豆板醬	45g
・ 有機ラージャオ醬	10g
・片栗粉(10gの水で溶く)	3g
・有機ごま油	5g
・水	250ml



準備

- 1.豆腐は1.5cm角に切ります。
- 2.大豆ミートはお湯で戻してよく絞ります。水戻し不要の場合は60g用意。
- 3.長ネギはみじん切りにします。

調理工程

- ①.フライパンに油をひき、にんにく・しょうが・長ネギを香りが立つまで炒めます。
- ②.①に有機豆板醬・有機ラージャオ醬と大豆ミートを入れ、色づくまで炒めます。
- ③.水を加え、ひと煮たちしたら豆腐を入れ中心部に火が入るまで少し煮ます。
- ④.火加減を弱め水溶き片栗粉を回し入れてよく混ぜ、とろみが付いたら火を止めて完成です。



〈有機ラージャオ醬で作る 簡単・時短 本格エビチリ〉

材料(2人前)

・海老(殻むき/背ワタ下処理済)	200g
・にんにく(チューブ)	10g
・しょうが(チューブ)	10g
・ねぎ(みじん切り)	50g
①有機ラージャオ醬	3g
①有機トマトケチャップ	45g
①有機酢	3g
①有機砂糖	3g
・有機ごま油	15g



準備

- ねぎはみじん切りにします。
- ①は混ぜ合わせておきます。

調理工程

- フライパンに油をひき、海老を入れ、中火で両面を白っぽくなるまで焼き、いったん取り出します。
- にんにく、しょうがを中火で炒め香りが立ってきたらねぎを入れ軽く炒めます。
- ①を加えてひと煮立させ①を戻し入れ絡めたら完成です。

