

〈有機豆板醬だけで作る 大豆ミートの本格麻婆豆腐〉

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)	15g
・にんにく(チューブ)	3g
・しょうが(チューブ)	3g
・ 有機豆板醬	50g
・片栗粉(10gの水で溶く)	3g
・有機ごま油	5g
・水	200ml



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豆腐が崩れないようにゆっくりと混ぜ、とろみが付いたら火を止めて完成です。



〈有機豆板醤だけで作る 簡単 旨！驚きの回鍋肉〉

材料(2人前)

・豚バラ肉(一口大)	160g
・キャベツ(一口大)	120g
・ピーマン(一口大)	15g
・にんにく(チューブ)	3g
・ 有機豆板醤	35g
・有機ごま油	5g



準備

- 1.豚バラ肉、キャベツは一口大に切ります。
- 2.ピーマンは半切りにしへたと種を取り除き、一口大になるように斜めに切ります。

調理工程

- ①.フライパンに油をひき、キャベツとピーマンを食感が残る程度に軽く炒めたら一度取り出しておきます。
- ②.にんにくと豚バラ肉を入れ弱火でじっくり焦げ目が付くまで焼き上げます。
- ③.有機豆板醤を入れ豚肉に味が絡み香りが立ったら、①を戻し入れて一気に炒め合わせたら完成です。

