

10 ブロック料理講習会



平成 28 年 1 月 18 日(月)

21:30~22:30

高砂支部 四 川

東京都葛飾区柴又 4-9-1

揚げ豆腐の酢豚風

3人前

材料

木綿豆腐 300グラム
玉ねぎ 1個
青ピーマン
赤パプリカ
黄パプリカ
生しいたけ
筍

A 調味料

しょう油 40cc
砂糖 40cc
酢 40cc
水溶性片栗粉 適量
スープ 120cc

揚げ油

作り方

豆腐はよく水切りをして1.5cm角に切り小麦粉をつけ
180℃～200℃の油でカリット揚げる
野菜も油とおしをしておく
鍋にAの調味料を入れ片栗粉でかため
材料を入れ鍋を2～3回振れば出来上がり



きのこ麻婆豆腐

3人前

材料

木綿豆腐	300g	豆板醤	5g
しめじ	100g	ニンニクみじん切り	5g
椎茸	70g	しょうがみじん切	5g
エリンギ	70g	長ネギ(小)みじん切	1本
	豚挽肉を甜麵醬で炒めたもの		100g

A 調味料

醤油	大1・5
酒	小1・5
砂糖	小1・5
スープ	カップ8分目
水溶き片栗粉	適量
ラー油	少々
山椒油	少々

作り方

豆腐は1cm角に切る。きのこはスライスに切る
熱湯に入れ湯通しをする よく水分を切る
鍋に油を入れ豆板醤を炒める
ニンニク・生姜・挽肉を入れて炒める
スープを入れAの調味料を入れ2分程度煮る
ここで長ネギのみじん切りを入れ片栗粉で固め
ラー油とさんしょう油を回し入れて出来上がり。

