



お料理教室レシピ



厚揚げの甜麵醬炒め

使用材料

- ・厚揚げ 100g
- ・茄子 50g
- ・長葱 1/4本
- ・ピーマン 20g

味付け

- ・甜麵醬 50g
- ・豆板醬 10g
- ・おろしにんにく 5g
- ・鶏ガラスープ 50cc
- ・胡麻油 適量
- ・辣油 適量

作り方

- ① 厚揚げ・茄子・長葱を食べやすい大きさにカットする。
- ② 鍋にサラダ油をしき、茄子、長葱、ピーマン、厚揚げを炒め一度ザルにあける。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、豆板醬、にんにくを弱火で炒めてから甜麵醬と鶏ガラスープを入れ、②の厚揚げ、ピーマン、茄子、長葱を入れて炒めてタレと絡める。
- ④ 仕上げに胡麻油、辣油を入れ、お皿に盛り付けて完成。



・弱火で豆板醬の辛さとにんにくの香りを出します。

