

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

本つゆとごま油で味決まる! ピリ辛マーボー鍋

調理時間

15分

1人分

507kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



ニラ

+

使ったのはコレ!



キッコーマン
濃いだし本つゆ



かどや製油
純正ごま油濃口

本つゆとごま油で味決まる!ピリ辛マーボー鍋

材料/2人分

豚ひき肉……………150g
木綿豆腐……………1丁(300g)
チンゲン菜……………1株(97g)
もやし……………1パック(200g)
にら……………1/2束(50g)
かどや製油 純正ごま油濃口……………大さじ2
こしょう……………少々
ラー油……………適宜

A キッコーマン 濃いだし本つゆ…大さじ1
かどや製油 純正ごま油濃口…大さじ1/2
おろししょうが……………大さじ1/2
おろしにんにく……………大さじ1/2
赤唐辛子(輪切り)……………1本分

鍋つゆ

B キッコーマン 濃いだし本つゆ…100ml
水……………800ml
おろししょうが……………大さじ1/2
おろしにんにく……………大さじ1/2

水溶き片栗粉

C 片栗粉……………大さじ1と1/2
水……………大さじ1と1/2

作り方

- ①ひき肉は耐熱容器に入れ、**A**を加えて混ぜる。ラップをふんわりかけて電子レンジ(600W)で3分加熱し、火が通ったらひき肉をほぐすように混ぜる。
- ②木綿豆腐は3cm角に切る。チンゲン菜は縦4等分に切り、にらは5cm長さに切る。
- ③鍋に**B**を入れて中火にかけ、煮立ったらチンゲン菜を加える。火が通ったら、もやし、豆腐を入れてさっと火を通す。
- ④**C**を混ぜ合わせて少しずつ加えてとろみをつけ、①を汁ごと加える。
- ⑤にらを加えてひと煮立ちさせたら、「かどや製油 純正ごま油濃口」を回しかけてこしょうをふる。器に取り分け、好みにラー油をかける。