


料理名		準備時間	調理時間	分量
【mics番組 紹介料理】 おやどりのネギ麻婆豆腐		15分	10分	2人分
	1		卵を茹でて、殻をむいて半分にカットしておく。 豆腐をサイコロ状にカットする。 長ネギの白い部分を細切り、緑の部分を3cm位に切る。	
	2		モモ肉と肉漬けベースの調味料をすべてポリ袋に入れ、よく揉んでから10分間位ねかせておく。	
	3		モモ肉と肉漬けベースをすべてフライパンに入れて炒める。 肉に火が通ったら、長ネギの緑カット部分を入れる。	
	4		次いで、水・豆腐・麻婆ベースの調味料をフライパンに入れ、中火で煮込む。	
材料		5	フライパンの中身が煮詰まったら、器に移す。 長ネギの白きざみと茹で卵を盛り付けて、完成。	
モモ肉スライス…200g 豆腐… 1丁 長ネギ… 1/2本 卵… 1個 【肉漬けベース】 赤味噌… 大さじ1.5 酒… 大さじ1 薄口醤油… 大さじ1 砂糖… 大さじ1 鶏コンソメ… 少々 ニンニクチューブ… 少々 【麻婆ベース】 豆板醤… 小さじ1.5 コチュジャン… 小さじ1 ラー油… 少々 水… 200ml		6		
		7		
調理のポイント 1) 茹で卵の代わりに、煮卵を添えても良い。				