

yakuzen story



命養酒を使って「麻婆豆腐」

薬酒LIVEレッスンより

カロリー	kcal
季節	秋レシピ 梅雨レシピ 春レシピ 夏レシピ 冬レシピ
食材	豆 肉
効能	冷え むくみ カゼ 疲れ ストレス 消化不良
体質	気虚 水毒 陽虚

材料【4人分】

- 豚ミンチ120 g
- 豆腐（絹ごし、木綿、お好みで）1丁
- 干しいたけ2〜3枚・・・水で戻し5mm各にカット
- 白ねぎ 1/2本・・・粗みじん切り
- ショウガみじん切り1片
- にんにくみじん切り2片
- 命養酒・花山椒パウダー 各大さじ2
- しょうゆ・みりん・片栗粉・ごま油 各大さじ1
- みそ・トウバンジャン 各小さじ2
- <A> 干しいたけ戻し汁と水を合わせて300 c c

作り方

- 1 にんにく、ショウガ、長ねぎの半量をごま油で炒める。
- 2 豚ミンチ、干しいたけ、トウバンジャン、花山椒、みそを炒め、香りがしたら命養酒を加える。
- 3 みりん、しょうゆ、Aを加え、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 豆腐を食べやすく切って加えて煮る。温まったら残りの長ねぎと好みで花山椒を足して混ぜ、仕上げにごま油を加える。