



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、館山で一年を通して収穫できるトマトを使ったレシピをご紹介します。

トマトは採れる季節によって、味わいが違います。ぜひ四季のトマトをお楽しみください。
(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.77 厚揚げとトマトのマーボー風

材料(2人分)

厚揚げ	1枚	トマト	1個
豚ひき肉	70g	しょうが	小さじ1
にんにく	小さじ1/2	長ねぎ	5cm
豆板醤	小さじ1/2	甜麺醤	小さじ1
ごま油	大さじ1	片栗粉	大さじ1/2
※味付けたれ			
しょうゆ	小さじ2		
酒	大さじ1		
砂糖	小さじ1/4		
水	150ml		



<作り方>

1. 厚揚げは、1cm厚さの2cm角に切る。トマトはくし切りにする。しょうが、にんにくはみじん切りにする。ねぎは切込みを入れて開き、中身はみじん切り、外側の白い部分は白髪ねぎにする。
2. フライパンにごま油を熱し、しょうが、にんにく、ねぎ、豆板醤を炒め、香りが出たらひき肉、甜麺醤を順に入れて炒め、味付けたれを加えてひと煮立ちさせる。
3. 2で炒めたものに、厚揚げ、トマトを加え、軽くからめたら、同量の水で溶いた片栗粉入れてとろみをつける。器に盛り、白髪ねぎを添える。



ワンポイントアドバイス



崩れやすい豆腐も厚揚げを使うと形が残ります。

トマト入りの麻婆豆腐なので、カロリーも抑えられ、さっぱりといただけます。

ねぎの中身はみじん切りにしてチャーハンなどの炒め物に、外側は白髪ねぎに使うと一石二鳥です。