



# くじらわしび

誰でもカンタンに作れる美味しい鯨料理をご紹介

## vol.21 鯨の麻婆豆腐



### 【材料】 4人分

赤身：150g

豆腐：2丁

長ネギ：半分

しょうが：1かけ

にんにく：1片

豆板醤：小さじ1

赤みそ：大さじ1

砂糖：小さじ1

酒：大さじ1

チキンスープ顆粒：大さじ1

水：100cc

ごま油：適量

片栗粉：適量

### 【作り方】

#### 【作り方】

- 1：豆腐は水切りしておきます。
- 2：赤身は細かく、野菜はみじん切りにします。
- 3：フライパンにごま油をひき、しょうがとにんにくを入れ、ごく弱火でじっくり油に香りをうつします。
- 4：豆板醤も加えたら弱火のまま炒め、油の色が赤くなったら赤身を加えて中火で炒めます。
- 5：肉に火が通ったら、赤みそ、砂糖、酒を加えて炒め、チキンスープと水を加え煮立たせます。
- 6：水切りした豆腐を切りながら入れ煮立ったら、長ネギを加え、水溶性片栗粉を入れ混ぜ合わせます。とろみが出て煮立ったら出来上がり～♪

くじら店長からの  
ワンポイントアドバイス

麻婆茄子にしても  
美味しいくじら～♪

