

## 麻婆豆腐 & チンゲン菜のシュウマイ



火力が命の中華料理はガスの得意分野！  
本格的な麻婆豆腐もお家で簡単調理。グリルでは  
ココットダッチオープンでヘルシーなチンゲン菜  
のシュウマイもできちゃいます。



### \* 麻婆豆腐 \*

- 1 肉味噌の材料をフライパンで炒めて肉味噌をつくる。
- 2 沸騰した湯に塩を入れ、1.5cm角に切った豆腐を茹でる。沸騰してから2分程度経ったら取り出し、ザルで水を切る。
- 3 麻婆をつくる。フライパンで油大さじ2と唐辛子を炒める。火を止めて生姜とニンニクをいれ、豆板醤を加えたら酒を入れ、弱火で焦がさないようにしっかり炒める。頃合いでトウチと一味を加える。香りが出てきたら醤油と鶏ガラスープ200ccを加え、肉味噌と豆腐を入れる。混ぜたら残りの鶏ガラスープを加える。
- 4 火を止めてみじん切りにした長ネギと、長めに切ったニラを入れ、水で溶いた片栗粉を加えたら再び火をつけてしっかりと加熱する。お好みでラー油をくわえる。花山椒は器に移してからくわえる。



-point-  
塩ゆですること豆腐の水分が抜けて崩れにくくなります！



材料 (4人分)

### \* 麻婆豆腐 \*

油 大さじ2  
豚ミンチ 200g  
醤油 大さじ1  
甜麵醬 大さじ2

肉味噌

豆腐 2丁  
塩 ひとつまみ

油 大さじ2  
唐辛子 4本  
ニンニク 小さじ1  
生姜 小さじ1  
豆板醬 大さじ1~  
酒 大さじ2  
豆鼓(トウチ) 大さじ2  
一味唐辛子 お好み  
醤油 小さじ2  
鶏ガラスープ 200cc x 2

麻婆

長ネギ 1本  
ニラ 適量  
片栗粉 大さじ6  
ラー油 適量  
花山椒 適量

仕上げ

### \* チンゲン菜のシュウマイ \*

チンゲン菜 2株  
豚ミンチ 200g  
タマネギ(みじん切り) 1/2個分  
ニンニク 小さじ1  
生姜 小さじ1  
片栗粉 大さじ2  
卵 1個

酒 小さじ1  
醤油 小さじ2  
みりん 小さじ1  
オイスターソース 小さじ2  
ごま油 少々  
塩コショウ 少々

※A

### \* チンゲン菜のシュウマイ \*

- 1 チンゲン菜を茹でておく。
- 2 ミンチとタマネギをボウルに入れ混ぜておく。
- 3 片栗粉とたまごを混ぜる。生姜とニンニクも加えよく混ぜ合わせ、Aを加える。
- 4 2を3に加えたら、チンゲン菜の大きさに合わせて8~12等分にする。
- 5 チンゲン菜の葉の部分から巻いていく。ココットダッチオープンの底に水を張ってクッキングシートを敷き、15分蒸す。



### ココットダッチオープン

大容量で深さもたっぷり。簡単~本格料理まで使い方がいろいろ！今回は蒸し料理に使用しました。

※対応機種 リンナイ DELICIA

