

～豆板醤シシピ～

◆ピリ辛もやし ♪カンタン♪

・もやし	1袋
(A)	
豆板醤	小さじ 1/2
醤油	大さじ 2
白いごま	大さじ 2
すりおろしにんにく	小さじ 1/2

- ① もやしは茹でるか、レンジで3分加熱する。
- ② ボウルに(A)を入れ混ぜ合わせる。
- ③ ①の水気を切り、熱いうちに②を加えて混ぜ合わせる。

◆たたききゅうりと鶏ササミの簡単合え

・きゅうり	2本	(A)醤油	大さじ 1
・塩(塩もみ用)	小さじ 1	豆板醤	小さじ 1
		砂糖	小さじ 1/2
・鶏ササミ	2本	ごま油	大さじ 1
・料理酒	大さじ 2		
・塩	小さじ 1		

- ① 鶏ササミは、スジを取り、ひとつまみの塩をふって、冷蔵庫で5分置く！
- ② フライパンにササミが重ならないようにかぶるくらいのお湯を沸かし沸騰したら残りの塩と料理酒を入れる。
- ③ 鶏ササミの水気を拭き、お湯に入れて、白っぽくなったら一度ひっくり返し火を止める。
- ④ 鍋にフタをして、冷めるまで置き、余熱で火を通す。
- ⑤ その間に、きゅうりをたたいて、一口大に切り、塩をまぶしておく。
- ⑥ 鶏ササミを手でさき、(A)を加えて混ぜ合わせる。

◆麻婆豆腐

・豆腐	1丁	★味噌	大さじ1
・長ネギ	1/2本	★醤油	小さじ2
・挽肉	50g	★水	200cc
・豆板醤	大さじ1	★砂糖	小さじ2
・ニンニク	一欠片	★オイスターソース	小さじ1
・ごま油	適量		
・ラー油	適量		
・片栗粉	大さじ1		

- ① フライパンにごま油をひき、すりおろしたニンニク、豆板醤を炒め香りを出し、挽肉を炒める。
- ② ★をあらかじめ混ぜておき、①に加える。ひと煮立ちさせ、みじん切りのネギと豆腐を加える。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油、ラー油を加える

◆鶏ひき肉とピーマンの豆板醤炒め

・鶏ひき肉	200g	★豆板醤	小さじ1
・ピーマン	4個	★水	200g
・すりおろし生姜	小さじ1/2	★味噌	大さじ1
・水溶き片栗粉	適量	★砂糖	大さじ1/2
・ごま油	適量	★醤油	小さじ1/2

- ① ピーマンは細切りにする。
- ② ★の材料をよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油をひき、鶏ひき肉を中火で炒める。
- ④ ①を合わせ、火が通ったら②を入れ、3分ほど煮立てる。
- ⑤ 弱火にし、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

◆万能！豆板醤タレ！

- ・豆板醤 小さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・味噌 小さじ1

混ぜ合わせるだけで、炒め物やお肉に和えたり…万能です！

◆豆板醤マヨ！

- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・おろしにんにく 小さじ1/3
- ・砂糖 小さじ1

野菜スティックや、温野菜のドレッシングに！