

マーボ豆腐ドリアのレシピ

2024/2/4 森 勇 (by 相場マナブ TV)

材料【1人分】

ご飯 150g、玉子豆腐 1個、ピザ用チーズ 60g、パン粉大さじ 1
粉チーズ大さじ 2 ラー油・山椒・青ネギ 適量

<肉味噌> 豚ひき肉 150g、刻みしょうが 3g、刻みニンニク 3g
豆板醤小匙 1、甜麺醤大匙 2、オイスターソース大匙 1

作り方【調理時間:30分】

1. ボウルにご飯を入れ、玉子豆腐を加えて混ぜ、耐熱皿に入れる。
2. フライパンに豚ひき肉を入れて炒める。しっかり火が通ったら、ニンニク・生姜のみじん切り・豆板醤を加えて炒める。
3. 香りが立ったら甜麺醤・オイスターソースを加えて、照りが出るまで炒める。
4. (1) に (3) を乗せ、ピザ用チーズをかける。さらにパン粉・粉チーズをふる。
5. 200℃のオーブンで5～6分焼いたら、お好みでラー油・山椒・ネギをかけて完成です。