

モーウィと豆腐の麻婆め



材料（4人分）

始める前に、以下の材料をすべて揃えましょう。

-  モーウィ（毛瓜）:1本
-  合いびき肉:300g
-  木綿豆腐:1丁（約300g）
-  市販の麻婆豆腐の素:1袋

作り方

1. 下ごしらえをする

モーウィは皮をむき、種を除いて3cm角程度のさいの目に切ります。豆腐は水切りをしておきます。

2. 鍋に湯を沸かし、モーウィを2~3分ほど下茹でします。ザルに上げてしっかりと湯を切れます。

3. フライパンを中火で熱し、合いびき肉を炒めます。火が通って脂が出てきたら、茹でたモーウィを加えます。

4. 豆腐と調味料を加える

手で大きめにちぎった木綿豆腐を加え、崩さないように炒め合わせます。全体が温まったら、麻婆豆腐の素を加えてさらに炒めます。

5. 仕上げる

全体がしっかりと混ざり、味がなじんだら火を止めて器に盛ります

ポイント

- モーウィは短時間下茹ですることで、炒めたときに食感が残り、味しみもよくなります。
- 木綿豆腐はあらかじめしっかりと水切りしておくと、炒めたときに水っぽくなりません。

モーウィと豆腐の麻婆め



材料（4人分）

始める前に、以下の材料をすべて揃えましょう。

-  モーウィ（毛瓜）:1本
-  合いびき肉:300g
-  木綿豆腐:1丁（約300g）
-  市販の麻婆豆腐の素:1袋

作り方

1. 下ごしらえをする

モーウィは皮をむき、種を除いて3cm角程度のさいの目に切ります。豆腐は水切りをしておきます。

2. 鍋に湯を沸かし、モーウィを2~3分ほど下茹でします。ザルに上げてしっかりと湯を切れます。

3. フライパンを中火で熱し、合いびき肉を炒めます。火が通って脂が出てきたら、茹でたモーウィを加えます。

4. 豆腐と調味料を加える

手で大きめにちぎった木綿豆腐を加え、崩さないように炒め合わせます。全体が温まいたら、麻婆豆腐の素を加えてさらに炒めます。

5. 仕上げる

全体がしっかりと混ざり、味がなじんだら火を止めて器に盛ります

ポイント

- モーウィは短時間下茹ですることで、炒めたときに食感が残り、味しみもよくなります。
- 木綿豆腐はあらかじめしっかりと水切りしておくと、炒めたときに水っぽくなりません。