

マーボー豆腐

(材料 4人分)

- ・ 豚ひき肉 120 g
- ・ 豆腐 1 丁 (400g)
- ・ にんじん 1/3 本 (みじん切り)
- ・ たまねぎ 中1/2 個 (みじん切り)
- ・ 長ねぎ 40 g (小口切り)
- ・ おろしにんにく 2 g
- ・ おろししょうが 4 g
- ・ 中華だし 8 g
- ・ さとう 大さじ 1
- ★ 赤みそ 小さじ 3
- ★ しょうゆ 大さじ 1
- ★ トウバンジャン 少々
- ・ ごま油 小さじ 1弱
- ・ でんぷん 大さじ 1
- ・ 油 適量



(作り方)

- ① 野菜はそれぞれの大きさに切る。
- ② 豆腐は2cm角程度に切り、下ゆでしておく。
- ③ 熱したフライパンに油をしいて、ひき肉をにんにくと炒める。にんじん・たまねぎを加えて炒める。
- ④ しょうが・中華だし・さとうを加えて煮込む。
- ⑤ ★印の調味料・①を入れる。ねぎ・ごま油を加え、水溶きでんぷんでとろみをつける。



豆腐を下ゆですると…

- ★ 崩れにくくなる
- ★ 水分がでにくくなる