

つくってみませんか？

素を使わず合わせ調味料で作ります

<本日のマーボー豆腐>



材料(4人分)

木綿豆腐(さいのめ)	…	1丁(400g位)
豚ひき肉	…	100g
○しょうゆ	…	小さじ1
○酒	…	小さじ1
しょうが(みじん切り)	…	2.5g(1/4片)
にんにく(みじん切り)	…	2g(1/2片)
ねぎ(粗いみじん切り)	…	100g
にんじん(粗いみじん切り)	…	80g
しいたけ(粗いみじん)	…	5g
●さとう	…	大さじ1
●赤みそ	…	大さじ1/3
●八丁みそ(赤みそでも可)	…	大さじ2/3
●しょうゆ	…	大さじ1
●水	…	180cc
油		小さじ1強
トウバンジャン	…	小さじ1/2

作り方

- ① 豆腐は水をよく切ってさいのめに切り、豚ひき肉は○の調味料で下味をつける●の調味料を合わせておく
- ② 油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、香りがたったらトウバンジャンを炒め、豚肉を入れていためる
- ③ みじん切りのねぎ、にんじん、しいたけを加えていためる
- ④ ●の合わせ調味料と豆腐を加えて煮る
- ⑤ 水でといた片栗粉でとろみをつけるごま油で香りをつけて出来上がり♪

片栗粉	…	大さじ1	
ごま油	…	小さじ1/2	