

～＊～マーボー豆腐～＊～

<材料 4人分>

木綿豆腐……300g

豚ミンチ肉……40g

にんにく……少々

玉ねぎ……中 1 個

にんじん……40g

きくらげ(乾燥)…2g

葉ねぎ……20g

油……適量

砂糖……小さじ 1/2

こいくち醤油……大さじ 1

赤みそ……20g

トウバンジャン……少々

ごま油……少々

水……160cc

水溶き片栗粉……適量



<作り方>

- ① 玉ねぎ、にんじん、きくらげはみじん切りに切る。
- ② 葉ねぎは小口切りに切る。
- ③ 豆腐は食べやすい大きさのサイコロに切る。
- ④ 鍋に油をひいて、おろしにんにく、トウバンジャンを炒める。
- ⑤ 香りがでてきたら、豚ミンチ肉を炒める。
- ⑥ 次に野菜を入れ、炒める。
- ⑦ 調味料は、赤みそと砂糖、しょうゆは混ぜておく。

- ⑧ ⑥に水を入れ、沸かす。
- ⑨ 沸いたらアクをとり、⑦の調味料を入れる。
- ⑩ ⑨に豆腐を入れ煮る。
- ⑪ 豆腐に火が通ったら、水溶きでんぷんを入れトロミをつける。
- ⑫ 仕上げに葉ねぎ、ごま油を入れてひと沸かししたら出来上がり。