

マーボー豆腐



《材 料》(4人分)

○豚ひき肉	100g
○木綿豆腐	450g 約1丁、1.5cm角切りし水切り
○にんじん	25g 中1/4本、みじん切り
○長ねぎ	50g 中1/2本、みじん切り
○干し椎茸	2.5g 中2枚、みじん切り
○にんにく	5g 小1かけ、みじん切り
○しょうが	5g 1/3かけ、みじん切り
・ごま油	5g 約小さじ2
・水	190ml
・コチュジャン	25g 約大さじ1強
・濃口醤油	23g 約大さじ1強
・オイスターソース	23g 約大さじ1強
・みそ	6.5g 約大さじ1/3
・三温糖	12.5g 約大さじ1と1/2
・片栗粉	12g 水溶き片栗粉用
・水	38g 水溶き片栗粉用

《作り方》

- ①フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、長ねぎを香よく炒め、豚ひき肉を加えて、ポロポロになるまで炒める
- ②にんじん、椎茸を炒める。
- ③水と調味料を加えて煮て、木綿豆腐を加えて煮込む。
- ④水溶き片栗粉でトロミをつけ、出来上がり♪

※味付けは、お好みで調節してください。

