

# マーボー豆腐

## 【材料】 4人分

豆腐	600g
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	180g
にんじん	60g
ねぎ	60g
干し椎茸	12g
にんにく	3g
しょうが	3g
サラダ油	4g
豆板醤	1.2g
水	120g

赤みそ	24g
トウバンジャン	12g
砂糖	6g
しょうゆ	24g
酒	6g
ごま油	3g

合わせ調味料

片栗粉	9g
水	3g



辛い味が苦手な場合、トウバンジャンを⑥の煮込んだ後に入れると辛味の調節ができます。

## 【作り方】

- ①干し椎茸は水に戻してみじん切りにする。
- ②ねぎ、にんにく、しょうがもみじん切りにする。
- ③合わせ調味料すべてを一つに合わせておく。
- ④豆腐は2cm角に切り、キッチンペーパーをのせたザルにのせてしばらくおき、水気をきる。

## 【作り方】 つづき

- ⑤鍋に油を熱し、ねぎ、にんにく、しょうが、干し椎茸を炒め、香りが出たら豚ひき肉を加えて炒め、豆板醤を加える。
- ⑥合わせ調味料、豆腐の順に加え、2～3分煮る。
- ⑦アクをすくいとり、水溶性片栗粉でとろみをつける。

