

マーボー豆腐

辛くない、手作りマーボー豆腐のレシピです。

材 料 4人分

・豚ひき肉	100g	
・にんにく	少量（みじん切り）	
・しょうが	少量（みじん切り）	
・サラダ油	小さじ1	
・酒	大さじ1/2	
・たまねぎ	中1個（あらみじん）	
・にんじん	1/3本（千切り）	
・しいたけ	1個（あらみじん）	
・ねぎ	適宜	
・木綿豆腐	1丁	
・大豆	60g（刻む）	
・水	180ml	
A	・ケチャップ	大さじ2
	・砂糖	大さじ1/2
	・赤みそ	小さじ1
	・中華だし	小さじ1
	・しょうゆ	小さじ1
	・オイスターソース	小さじ1
	・トウバンジャン	少々
・片栗粉	大さじ1	



作り方

1. 鍋に、サラダ油、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りを出す。
2. 香りが出たら、豚ひき肉を加え、酒をふり入れて中火で炒める。
3. たまねぎを入れてしっかりと炒め、にんじん、しいたけを入れて炒める。
4. 水を入れ、豆腐と大豆を入れて煮る。
5. 材料が煮えたらAの調味料を加えて弱火で煮る。
6. 味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけて、ねぎを入れて仕上げる。

☆ 煮大豆を細かく刻むことでひき肉と一緒に美味しく食べられます。

☆ 給食では辛みをおさえています。辛みはトウバンジャンの量で調節してください。

