

マーボー豆腐



材料【4～5人分】

豆腐	1.5丁	豚ひき肉	150g	
玉ねぎ	1/2個	人參	1/2本	
たけのこ (ゆで)	50g	白ねぎ	1/6本	
干しいたけ	1枚	サラダ油	適量	
A	おろし生姜 豆板醤 酒	B	濃口醬油	大さじ2
			赤味噌	大さじ2
			砂糖	大さじ1
でんぷん	適量	オイスターソース	小さじ1	
とりがらスープ	適量			

～作り方～

- ①とりがらスープを作っておく。
- ②豆腐は1～1.5cm角のサイズの自切りにし、水切りをしておく。
- ③たけのこは短冊切り、干しいたけは水で戻した後、細く切っておく。
- ④玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、白ねぎはみじん切りにしておく。
- ⑤鍋にサラダ油を熱し、白ねぎと豚ひき肉を炒め、Aの調味料を加える。
- ⑥玉ねぎ、にんじん、干しいたけの順に入れて炒める。
- ⑦火が通ったら、とりがらスープとBの調味料を加え、豆腐を入れて、時々かき混ぜながらしばらく煮詰める。
- ⑧最後に水溶きでんぷんでとろみをつけて仕上げる。



野菜も入ったマーボー豆腐です。給食ではなすを入れて作る事もあります。辛さは豆板醤の量を加減して調整して下さいね。