

1月レシピ紹介



マーボー豆腐

<材料>	(4人分)
とうふ	300g
豚ひき肉	150g
たまねぎ	130g
たけのこ	80g
干しいたけ	5g
葉ねぎ	20g
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
油	小さじ1
さとう	10g
しょうゆ	20g
みそ	15g
ちゅうかスープの素	2g
トウバンジャン	少々
塩	適宜
水+椎茸の戻し汁	150g
かたくり粉	小さじ1

<作り方>

- ① 干しいたけは水で戻しておく。(戻した汁は取っておく。)
- ② たまねぎ、たけのこ、干しいたけをみじん切りにする。葉ねぎは1cm幅もしくは小口切り、とうふは1cm角に切っておく。
- ③ なべに油をひき、にんにく、しょうがを入れ、豚ひき肉を炒める。
- ④ ②のたまねぎ、たけのこ、しいたけを加え、炒め合わせる。
- ⑤ 水と椎茸の戻し汁を加えしばらく煮る。
- ⑥ 調味料(塩以外)を加え、とうふを煮る。味を見てから塩を加える。
- ⑦ かたくり粉を水(分量外)で溶いて入れ、とろみがついたら、葉ねぎを入れ、軽く混ぜ合わせる。

※調味料はお好みで加減してください。