



マーボー豆腐丼 レシピ

☆ 材料 ☆ (おとな 4 人分)

・豚ひき肉	180 g	(調味料)	
・にんにく	4 g	・しょうゆ	30 g
・しょうが	4 g	・塩	0.7 g
・たまねぎ	180 g	・さとう	10 g
・にんじん	100 g	・みそ	25 g
・ピーマン	60 g	・ケチャップ	45 g
・しめじ	45 g	・ごま油	お好み
・木綿豆腐	350 g	(水溶き片栗粉)	
・油	5 g	・片栗粉	10 g
(かつおだし)		・水	15 g
・かつお節	4 g		
・水	140 g		

☆ 切り方 ☆

にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン、にんじん	→ 粗みじん
しめじ	→ 縦 2～3等分
木綿豆腐	→ さいの目

☆ 作り方 ☆

- ① かつおだしを作り、材料を切る
- ② なべに油をひき、弱火でしょうがとにんにくを炒める。香りが出たら、たまねぎとひき肉を入れ火が通るまで炒める。
- ③ にんじんとピーマンとしめじを入れ中火で炒め、かつおだしを入れて煮る
- ④ 調味料と豆腐を入れ少し煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤ 最後にごま油を少々かける